**В ДЕТСКИЙ САД ИДЕМ БЕЗ СЛЕЗ**

Стресс испытывают не только дети, пришедшие в садик впервые, но и те, кто вернулся в группу после каникул. Как же помочь малышу быстрее адаптироваться?

**Сокращенный день.**

Ребенку на первых порах тяжело находиться в садике целый день. Врем я пребывания лучше увеличивать постепенно. Первые неделю- две оставляйте его в группе на 2-3 часа, затем- до обеда, и только потом переходите на полный день.

**Мотивация.**

Некоторые дети каждое утро устраивают настоящую акцию протеста, с воплями и слезами, только чтобы не идти в садик. Но родителям не стоит слишком болезненно реагировать. Спросите у воспитателя, продолжительное ли время ребенок плачет после вашего ухода. Если нет, для переживаний повода нет: это «показательные выступления». Если же малыш долго не может успокоиться, необходимо с ним поговорить по-взрослому.

Не сюсюкая, объясните сыну или дочери: у родителей- работа, и у тебя- работа под названием «детский сад», отнесись к ней серьезно. Ходить в сад нужно вне зависимости от желания и настроения - как мама и папа ходят на работу, чтобы заработать деньги. А деньги нужны, чтобы нам всем нормально жилось.

**И помните:**долгие проводы- лишние слезы. Чем дольше вы топчетесь в раздевалке, прижимая рыдающее чадо к себе, чуть не плачете сами, тем тяжелее и малышу, и вам. Поцелуйте его на прощание, улыбнитесь, подержите за руки, скажите, что с нетерпением ждете вечера, чтобы обсудить прошедший день. И уходите решительным шагом, спокойно и не оглядываясь.

**Не пугайте малыша**

Часто можно услышать от мам: «будешь себя плохо вести, отведу в садик». Вполне естественно, после подобных угроз у малыша возникают негативные ассоциации с этим местом. Отныне о садике говорите только хорошее. Чаще рассказывайте крохе о том, сколько интересных возможностей открывает перед ним детский сад: общение со сверстниками, различные игры и интересные занятия (рисования, лепка, музыка и др.)

**Сентябрь в разгаре.**

Детсадовская ребятня потихоньку привыкает к строгому режиму дня. После вольной жизни на даче у бабушки так трудно снова вставать ни свет ни зря, есть невкусный суп, который сварила не мама, общаться с незнакомыми детьми… Тяжело.

**Повторите попытку через год.**

Бывает, ребенок категорически не хочет привыкать к детскому саду, не помогают никакие уговоры. Попытку можно повторить через год, когда ваш малыш станет старше и самостоятельнее. Если садик- вынужденная мера, потому что ребенка не с кем оставить, обязательно обратитесь к психологу, он вам поможет.

**«Синдром отпускника»**

Только представьте: весь прошлый год кроха исправно посещал садик, не плакал, не конфликтовал. А после летние каникул все началось заново! Родители раздражены и издерганы- как же так, неужели весь этот кошмар придется пережить заново?

**Совет:**

Действуйте так же, как раньше, когда приучали чадо проводить время без родных. Только не забудьте напомнить, как ему нравилось проводить время с детьми в прошлом году. И главное- спросите, из- за чего КОНКРЕТНО он или она плачет. Возможно, повзрослевший ребенок стал более остро реагировать на то, чего раньше просто не замечал. Или в садике возникла какая- то конфликтная ситуация, в которой вам придется разобраться.

**Совет родителям**

Перед тем как вести своего ребенка в детский сад, проверьте, правильно ли он одет, соответствует ли его костюм времени года и температуре воздуха.

В правильно подобранной одежде ребенку свободней двигаться и он меньше утомляется.

Проследите, чтобы одежда не была велика, но и не сковывала движения ребенка.

Особое внимание обратите на обувь ребенка. Она должна быть легкой, плотной и точно соответствовать размеру ноги.

Поверьте застежки и завязки. Они должны быть расположены так, чтобы ребенку было удобно самостоятельно ими пользоваться.

Носовой платок ребенку необходим как в помещении, так и на прогулке. Сделайте на одежде для ранения удобные карманы.

Просим не давать детям мелкие, острые, режущие и стеклянные предметы: ножи, булавки, бусы, цепочки, гвозди, проволоку, зеркальца и т. д.

Это опасно для здоровья и жизни как вашего ребенка, так и для других детей.

**Как помочь ребенку в период адаптации**

Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.

Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в и предъявлении.

Будьте терпеливы.

Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.

Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.

Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.

Если вы увидите, что ребенок что- то делает, начните «параллельный» разговор (комментируйте его действия).

Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.

Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?». На вопрос: «Почему ты так делаешь?» он ответит, когда подрастет.

Каждый день читайте ребенку.

Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.

Занимайтесь с малышом совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте…

Поощряйте любопытство.

Не скупитесь на похвалу.

Радуйтесь Вашему малышу!