**Первый раз в детский сад: золотые правила адаптации**

*Каждому ребенку необходимо общество детей его возраста - это доказанный факт. Воспитание в коллективе вырабатывает у малыша самостоятельность, внимание к окружающим, а также умение жить в коллективе.*

*Для того чтобы знакомство с детским садом прошло гладко и позитивно для*

*ребенка, есть несколько простых, но действенных правил для смягчения процесса адаптации.*

*Запомните их, и тогда об этом периоде в жизни ребенка и у него и у вас останутся только приятные воспоминания:*

# Когда ложь - совсем не "во спасение"!

Ребенок идет не «на экскурсию» и не «на работу к маме». Малыш четко и ясно должен понимать, куда он идет, зачем и на какое время. Ведь если он поймет, что вы его обманули в данном вопросе, то веру в то, что вы заберете его домой, он может также потерять. А боязнь остаться одному — один из самых серьезных детских

страхов, ведущих к неприятным последствиям.

# Репетируем режим.

Заблаговременно до начала посещения детского сада синхронизируйте режим

ребенка с тем, который будет в дошкольном учреждении. Хотя бы приблизительно: пусть он пробует кушать в одно и то же время сам, соблюдать режим дневного сна также желательно.

# Опасения, высказанные ребенку, - не лучший вариант при адаптации к садику.

Все тревоги и сомнения держите при себе, а они обязательно будут - это

естественно. Не говорите о них ребенку и около ребенка с воспитателем или еще кем-либо. Если ребенок почувствует хоть малую толику ваших колебаний и опасений, никакие уговоры результатов не принесут.

# Шаг за шагом.

В первый раз оставляйте ребенка в саду не более чем на два-три часа. Недопустимо "бросать" малыша сразу на весь день в садике. Есть, конечно, исключения, но

основная часть детей лучше адаптируется именно благодаря методу постепенной адаптации.

# Доверие и ласка.

Расставаясь на день, обязательно заверьте ребенка в том, что вы непременно

придете за ним, и постоянно повторяйте, что вы его любите. Убедитесь в том, что он вас не только слушал, но и услышал!

# Долгие проводы - лишние слезы.

Прощайтесь с ребенком легко и, главное, быстро. Не затягивайте с этим процессом и не делайте из него ритуал. Длительное прощание с обеспокоенным выражением лица не вызовет у ребенка ничего иного, как тревогу и панику. Оно вам надо?

# Частичку домашнего тепла - с собой.

Сообщите воспитателю ласкательное имя вашего ребенка, расскажите о его привычках из домашней жизни. Пусть малыш возьмет с собой любимую игрушку в детский сад. Эти мелочи иногда играют большую роль в нелегком для ребенка процессе привыкания к чему-то новому и серьезному для его детского восприятия мира.

# Если ассоциации, то только положительные.

Плановые прививки, посещение стоматолога и другие не очень приятные

медицинские процедуры, травмирующие детскую психику, отложите до лучших времен. Период адаптации к садику - не лучшее время для данных мероприятий.

# Будьте снисходительны.

Плохое поведение и капризы - это, зачастую, издержки процесса адаптации. Нужно понимать, что капризничает и упрямится вовсе не ребенок, а его подсознательное неприятие ситуации. Это временно.

# Праздники ничто, режим - все!

Выходные и праздничные - не повод отказа от детсадовского режима.

1. ***Детский сад - это не наказание, а радость общения и новые открытия.*** Ни в коем случае не говорите ребенку ничего типа "не будешь слушаться, отведу тебя в детский сад".

# Вовлеките бабушек и дедушек в процесс.

Если ребенок очень привязан к маме, пусть первое время его отводит другой член семьи. В идеале - бабушка или дедушка, которые живут отдельно. Тогда

расставание воспринимается не так болезненно.

# В детский сад, как на праздник!

Устройте ребенку настоящий праздник в день первого посещения садика: купите

ему что-нибудь особенное в честь того, что он уже большой. Пусть почувствует всю значимость события!