

# Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду

**Заранее попытайтесь приблизить режим** своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более или менее похож на питание в саду. Выясните, в какое время вам лучше всего придти в первый день и какой режим посещения будет в первые дни. В нашем детском саду в первый день вам предложат привести ребенка к 8.00 и забрать в 10.00. В последующие дни время пребывания ребенка в группе будет увеличиваться в индивидуальном порядке, предложенном воспитателем.

**Сделайте все приготовления заранее.** Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет (если он достаточно большой, предоставьте этот выбор ему) и какие вещи он возьмет в качестве запасных.

**Заведите будильник** с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.

**Заранее подготовьте детский гардероб**, посоветуйтесь с воспитательницей и родителями других детей. Скорее всего, платица не будут приветствоваться – сидя на песке, девочка будет пачкать трусики. Также не очень удобны брючки на бретельках и боди – ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.

**Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы** есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т.д.) на случай, если вы срочно понадобится.

**Если ваш малыш склонен к аллергии** на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.

**Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну** и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно он оказывает предпочтение, и общайтесь с ней как можно больше – тогда вам удастся услышать массу милых подробностей о своей крохе.

**Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка.** Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

**Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми** - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания.

### Как справиться с этим состоянием?

Во-первых, **будьте уверены и последовательны в своем решении.** Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к детскому садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.

**Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство** - многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы можете помочь своему ребенку, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.

**Не переносите на малыша свой детский негативный опыт.** Если вам было плохо, вас обижали дети или воспитатели были жестки, не справедливы - это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и, наверняка, вы нашли лучший садик из всех вариантов.

**Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении** – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достигнул ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!

Конечно, маме, которая с рождения ребенка сидела с ним дома и практически не расставалась в течение 2 лет даже на несколько часов, будет очень трудно смириться с фактом, что она не знает, чем в данную минуту занят ее малыш. Дома ей покажется пусто и одиноко без топота ножек, грохота игрушек, смеха или плача родного человечка.

**Даже работающая женщина будет переживать**, хотя она и раньше расставалась с ребенком на целый день. Но пока малыш дома с бабушкой или няней, мама постоянно в курсе их занятий, может часто звонить домой, а вечером получает подробнейший отчет о прожитом дне, о каждом достижении ребенка и о каждой его бандитской проделке.

**Пройдет не много времени и возможно, вам покажется, что поведение малыша поменялось.** Он стал более капризным. По вечерам вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швыряние предметов и т.д. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик. Причин же может быть несколько:

- **Во-первых**, действительно, адаптация к садику - большой стресс для малыша, его нервы напряжены и им требуется разрядка.
- **Кроме того**, в окружении посторонних кроха часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителям.
- **Еще одной причиной** «плохого» поведения малыша может быть... его возраст. Все слышаны о знаменитом кризисе. Садик может ускорить взросление ребенка, и этот самый кризис свалится вам на голову без предупреждения вместе с проблемами адаптации крохи в коллективе.

***Единственный совет, который можно дать родителям в этот период*** – терпение и еще раз терпение. Помните, что маленькому человеку очень тяжело, пытаетесь помочь ему справиться с эмоциями, не провоцируйте его лишней раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку.

Такие моменты могут быть очень трудными для мамы. Она может чувствовать себя покинутой - еще вчера ее кроха был маленьким, теплым, преданным комочком, каждую минуту нуждавшимся в маме, и вдруг он превращается в кричащего злобного монстрика, отталкивающего ее руки и не желающего слушать уговоры и слова утешения. Не отчаивайтесь на беритесь терпения.

***Главное – помнить, что это все тот же малыш.*** Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Возьмите его на пару ночей в свою кровать, если конечно для вас это приемлемо, - и вы убедитесь, что рядом все тот же крохотный человечек, который когда-то благодаря вам появился на свет.

***Вы быстро заметите и положительное влияние садика на развитие ребенка.*** Он станет более самостоятельным, научится есть, одеваться и обуваться самостоятельно, сам скатываться с горки и забираться на стульчик. Он принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка.