




**Поздравляем! Ваш малыш отправляется в детский сад!**

**Ура!**




Да-да, воспринимайте это как радостную, праздничную новость, ведь в жизни Вашего ребёнка наступает новый, интереснейший этап. Педагоги нашего детского сада готовы со всей радостью и профессионализмом встретить Ваших малышей.

Но, как и к любому празднику к посещению детского сада необходимо подготовиться. Как? Расскажем поподробнее.




Первое, что вы можете сделать – *сохранять спокойствие и уверенность*. Для этого точно сформулируйте для себя ответ на вопрос «Для чего моему ребёнку детский сад?». Когда вы знаете ответ на него – вы обретаете чувство убеждённости в правильности своих действий и это чувство передается и вашему ребёнку. Мы понимаем, что период адаптации ребёнка к детскому саду бывает тяжелым и для мамы – у некоторых появляется чувство тревожности, волнения, даже раздражительности, поэтому важно проанализировать свои чувства, понять, что их вызывает и постараться устранить причину (тревожитесь как Ваш малыш без Вас? – познакомьтесь с воспитателями, посетите педагога-психолога детского сада; волнуетесь, что что-то может пойти не так? – договоритесь с воспитателями, что при необходимости они свяжутся с Вами; раздражаетесь, что процесс адаптации затягивается – попытайтесь совместно с педагогами выяснить причину и т.д.).



Второе и не менее важное – *режим дня*. Еще до начала посещения детского сада постарайтесь максимально







приблизить ваш распорядок дня к распорядку дня в вашей возрастной группе – сон, еда, прогулки, игровая деятельность. Чёткая последовательность действий снизит нагрузку на нервную систему ребёнка, а соответствующее



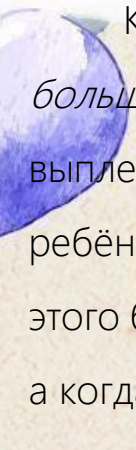
возрасту количество сна поможет избежать проблем с переутомлением и стрессом от недосыпа (старайтесь укладывать ребёнка до 21:30).



*Мотивируйте ребенка к общению со сверстниками.* Если малыш пока не хочет, вы не замечаете у него потребности в совместной деятельности с другими детьми – ничего страшного, это может быть в силу возрастных особенностей. В таком случае чаще ходите на детские площадки, в места, где много детей, в идеале это ЦИПР, где ребёнок привыкнет играть рядом с другими детьми.




*Очень важно наладить контакт с воспитателем в группе.* Воспитатель – это тот человек, который будет проводить с ребёнком огромное количество времени. В обоюдных интересах, если между педагогом и вами установятся уважительные, доверительные отношения.




Когда ваш ребёнок уже начал посещать детский сад старайтесь *больше гулять на свежем воздухе* – дайте ребёнку возможность выплеснуть скопившиеся эмоции. В целом эмоциональное состояние ребёнка после детского сада может быть очень возбужденным, не стоит этого бояться – это нормально – в детском саду ребенок себя сдерживает, а когда видит маму – нервная система расслабляется и выплескивает всё, что скопилось – принимаем эти эмоции, «контейнируем»,

возвращаемся к пункту 1 и сохраняем спокойствие – это нужно пережить.








Постарайтесь в период адаптации не допускать эмоциональных всплесков у ребенка, причем как негативных, так и позитивных – то есть по возможности отложите поездки, новые кружки, посещение игровых – всё спокойно, в пределах режима дня.



Теперь немного о том, что может пойти не так и что должно обеспокоить в период адаптации:

- Ребёнок стал плохо спать (*просыпается ночью, кричит, плачет во сне*);
  - Отказывается от еды дома;
  - Начал писаться и какаться (*при условии, что до посещения детского сада ребёнок просился или самостоятельно ходил на горшок*);
  - Впервые появились навязчивые движения (*сосание пальца, ковыряние пальцев или других частей тела, кручение волос и т.д.*);
  - Впервые появилось заикание.
- 
- 

Что же делать в случае появления таких симптомов?



Рекомендуем Вам посетить педагога-психолога детского сада для анализа процесса адаптации и разработки дальнейшего индивидуального маршрута сопровождения и получения дополнительных рекомендаций.

**Да, возможно адаптация и не самый приятный процесс, но она обязательно закончится, и ваш малыш будет получать знания, веселиться, дружить, выступать на утренниках и с удовольствием проводить время в детском саду!**

