БЕСЕДА

**"НУЖНО ЛИ ЗАРАНЕЕ ЗНАКОМИТЬ РЕБЕНКА С САДИКОМ, В КОТОРЫЙ ОН СКОРО ПОЙДЕТ?"**

          Начало посещения детского сада неизбежно связано с кардинальными  изменениями социального контекста – ребенок попадает из семьи  (где он взаимодействует с близкими взрослыми и небольшим числом детей) в совершенно другую среду – группу детей сверстников, функционирование которой регулируют один-два взрослых. Это, безусловно, абсолютно новая и незнакомая ребенку ситуация, которая ставит перед ним задачи социально-психологической адаптации. Ему необходимо, во-первых, привыкнуть к тому, что все внимание взрослых ему не принадлежит; во-вторых, усвоить правила группы, которые не всегда будут совпадать с его потребностями; в-третьих, научиться самостоятельно взаимодействовать, общаться, играть, договариваться с другими детьми. Кроме того, рядом не будет родителей, знающих его привычки и особенности и с полуслова понимающих, что ему нужно.

**Чтобы облегчить адаптационный период своему ребенку, психологи советуют  выполнять следующие рекомендации:**

* Прежде всего, вы сами должны быть психологически готовы к расставанию. Успокойтесь и не нервничайте – любое ваше внутреннее состояние сразу передается ребенку. В ваших силах сделать так, чтобы малыш преодолел адаптационный период  без особых нервных затрат.
* Наложите вето на домашнее обсуждение будущих детсадовских проблем в присутствии ребенка. Вам кажется, что малыш, который с грохотом таскает по коридору машину, ничего не слышит? Будьте уверены: не только внимает, но и впитывает как губка! И пока на подсознательном уровне усваивает: готовится что-то неприятное.  Поэтому все разговоры о предстоящих переменах должны вестись в отсутствии ребенка.
* Не пугайте ребенка. Фразы типа «Не балуйся, а то отправлю в садик!» могут поселить в его душе страх, который потом будет трудно побороть. Лучше заранее сводите малыша в детский сад на увлекательную экскурсию. Познакомьте его с воспитателем, попросите разрешения  заглянуть в группу или в зал для спортивных и музыкальных занятий, покажите игровую площадку. Такие мимолетные впечатления необходимы ребенку --- это место уже не будет казаться чужим, в мыслях он начнет постепенно привыкать к нему.
* Не  идеализируйте детский сад, иначе он просто не оправдает надежд вашего малыша. Лучше всего быть в этой ситуации честным. Расскажите  сыну или дочке, чем они будут заниматься в группе , какие требования там существуют (слушаться воспитателя, соблюдать распорядок дня, не обижать других малышей).
* Узнайте режим дня и начинайте придерживаться его дома. Не забудьте напоминать при этом: «А сейчас детки в саду ложатся спать (идут гулять, садятся обедать) ».
* Не обещайте ребенку вознаграждения за посещение детского сада. Дайте ему сразу понять: впереди обычная жизнь, в ней будут друзья, интересные игры, прогулки, и надо в эту жизнь включаться сразу, а не сидеть до вечера у окна в ожидании прихода родителей.
* Постарайтесь настроить малыша на дружелюбное общение с незнакомыми детьми, но обязательно предупредите в мягкой форме, что все они разные: есть капризные, драчливые, непослушные, однако бояться их или подражать им не надо.
* Когда настанет час икс, не делайте из этого выдающегося события. Продумайте все до мелочей, чтобы обойтись без спешки и нервозности. Заранее подготовьте в отдельном пакете запасную одежду, чтобы малыш в случае чего мог переодеться. Все вещи должны быть максимально просты и удобны (без замысловатых застежек и тугих пуговиц). Дайте с собой любимую игрушку  --- с ней ребенок почувствует себя спокойнее.
* Сначала оставляйте «новобранца» в детском саду на 1-2 часа, обязательно забирая его домой до обеда. Постепенно увеличивайте это время.
* А что делать, когда малыш постоянно плачет и в прямом смысле хватается за вашу юбку? Психологи рекомендуют не затягивать расставание и не «дразнить» ребенка своим присутствием. Как правило , уже через несколько минут после вашего ухода малыш спокойно включается в игру --- детская психика гибкая и легко приспосабливается к новому.
* Разработайте свой собственный ритуал прощания. Например, пусть малыш помашет вам рукой из окна или пошлет воздушный поцелуй. Придумайте секретный пароль и повторяйте его, оставляя ребенка и возвращаясь за ним вечером. И скажите, что всегда думаете о нем, даже в разлуке!
* Теперь вы проводите с малышом меньше времени, чем раньше, но важно другое – нежность и тепло ваших взаимоотношений, любовь друг к другу, которую ребенок должен чувствовать всегда.

**Советы психолога: 6 разговоров о садике**

Рекомендации родителям по адаптации детей часто включают совет больше разговаривать с ребёнком о дошкольном учреждении. Только как это сделать правильно и о чём нужно говорить с малышом, чтобы облегчить будущее привыкание?

* Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему так важно его посещать. Простейший образец: «Садик – большой дом для малышей, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают». Расскажите ребёнку, что садик – это своего рода работа для ребятишек. То есть мама трудится учителем, врачом, менеджером, папа – военным, программистом и т.д., а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым.
* Каждый раз, проходя мимо детского сада, не забывайте напоминать, что через некоторое время ребёнок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми. В его присутствии также можно рассказывать своим собеседникам о том, как гордитесь новоиспечённым дошколёнком.
* Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность. Пусть ребёнок не всё запомнит в силу возраста, зато он будет знать, что после завтрака будут игры, затем прогулки и кратковременный сон.
* Не забудьте рассказать о том, к кому ребёнок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет. Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.
* Поделитесь своей историей посещения дошкольного учреждения. Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идёте с родителями из садика и т.д. Родительский пример позволяет малышу скорее привыкнуть к садику.
* Не нужно перехваливать детский сад, расписывая его уж совсем в радужных красках, иначе малыш разочаруется в воспитателе и одногруппниках. Одновременно нельзя пугать его дошкольным учреждением и педагогом, который «покажет, как следует хорошо себя вести!» Старайтесь выдерживать золотую середину.