Только вчера ребенок делал первые шаги, учился держать в руках ложку и пить из кружки. Время пролетело быстро, закончился декретный отпуск, и вот уже мама собирается на работу. Это означает, что настало время отдавать сына или дочку в детский сад. Говорят, что в этот момент у ребенка заканчивается беззаботное детство. Наступает новый, важный период в становлении его «Я». Это событие всегда волнительно, независимо от того, есть ли у родителей такой опыт или нет. Они переживают о том, что ждет ребенка за стенами садика, как быстро он к нему привыкнет, насколько часто будет болеть. Со временем детский сад станет вторым домом, во многом от созданных в нем условий будет зависеть здоровье, развитие, душевное состояние малыша. Очень важно, чтобы адаптация ребенка в детском саду прошла благополучно и максимально безболезненно.

**Подготовка к детскому саду**

Готовиться к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика.

Особенно тяжело вливаются в коллектив детского сада застенчивые, пугливые дети. Если ваш ребенок сторонится незнакомых людей, на детской площадке боится отпустить вас, подойти к другим детям, даже самая хорошая воспитательница не спасет его от дезадаптации, ведь для таких детишек стресс от посещения детского садика будет во много раз усиливаться раз от раза. Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Учите ребенка общаться! Если вы пришли на детскую площадку, покажите малышу, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения поиграть вместе.

Учите ребенка знакомиться — сначала вы будете спрашивать детей, как их зовут, и представлять им своего стеснительного кроху, но рано или поздно он начнет брать с вас пример. Попробуйте на прогулках организовать игры для детишек — пусть это будет даже самая обычная игра в мяч — главное, чтобы малыш увидел, что играть вместе с другими детьми может быть очень весело. Запишитесь, если у вас есть такая возможность, в детский клуб или центр развития. Узнайте, есть ли в вашем садике группа кратковременного пребывания. Обычно в такие группы набирают детей до 2 лет, и они приходят туда 2-3 раза в неделю на 2-3 часа вместе с мамой. Идеальный вариант — если в такой группе с ребенком будет заниматься воспитатель, который в дальнейшем будет вести ясельную группу.

Познакомитесь с режимом дня того детского садика, в который вы планируете ходить, и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша. Этот режим примерно одинаков для всех детских садов и может отличаться где-то на полчаса. Обычно в 8.30 в садиках дети завтракают, с 9 до 10 утра с ними проводятся занятия, затем примерно до 11.30 дети гуляют, около 12 часов обед, в 12.30-13.00 — сон до 15.00-15.30. После пробуждения детей ждет полдник, затем они опять выходят на прогулку (в теплое время года) или играют в группе. Ужин начинается около 5 часов.

Неработающей маме, конечно, дома довольно сложно организовать точно такой же режим, но приученному к нему ребенку будет действительно гораздо легче привыкать к саду. Особенно тяжело приходится крохам во время сна, если дома их днем не укладывали спать. Поэтому очень важно, чтобы с 13 до 15 малыш привыкал находиться в кровати. Если он не может заснуть — приучайте его просто спокойно лежать. Чаще всего в садиках воспитатели не уделяют персональное внимание "неспящим" детям (то есть их все равно заставляют тихо лежать). Если ваш кроха отказывается лежать в кроватке, то время, в течение которого вам придется забирать своего малыша до сна, может сильно затянутся.

Учите малыша играть! К сожалению, современные дети все меньше умеют заниматься этой естественной для них деятельностью. Они не умеют играть самостоятельно, строить игровой сюжет, и вся их игровая деятельность сводится к простым манипуляциям с игрушками (постучать, покидать, поломать). Ребенку, умеющему занять себя игрой проще влиться в коллектив детского сада, найти себе друзей. Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры (куклы, домики, больница и т.д.), они учат ребенка общению, развивают эмоции, знакомят с окружающим миром.

Играйте с ребенком в "детский сад", рассказывайте ему о детском садике. О том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце. Пусть ваши игрушки станут "детками", которых привели в садик, а ваш малыш как заботливая воспитательница будет кормить их обедом и укладывать спать. Если вы будете регулярно говорить о садике и играть в него — больше вероятность того, что кроха начнет ходить туда с радостью, и конечно он уже будет знать, что это за место и чем там занимаются.

Попросите у заведующей садиком, в который вы записались, разрешения прийти поиграть на площадку во время прогулки (лучше во второй половине дня, когда за детьми начинают приходить родители). Пусть малыш посмотрит, как дети гуляют, как с ними занимается воспитатель.

Читайте и рассказывайте ребенку стихи, сказки и приучайте его внимательно слушать. Пусть даже сначала кроху будет хватать лишь на пару минут. Старайтесь постепенно увеличивать время чтения, развивая у малыша произвольное внимание.

Играйте в игры на подражание — "попрыгаем, как зайчики", "полетаем, как воробушки", "походим, как мишки". Умение повторять действия взрослых пригодятся ребенку и на физкультурных, и на музыкальных занятиях, во время подвижных игр с воспитателем.

Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Если на момент поступления в детский сад ваш малыш будет уметь сам надевать сандалии, садиться на горшок, он будет чувствовать себя в группе более уверенно. Если вы знаете, что в скором времени ребенок начнет посещать детский сад, снимите с него памперс (пусть даже на первых порах вам придется носить с собой запасную одежду и постоянно вытирать лужи). Приучайте малыша к горшку (унитазу) — обычно в ясельках есть и то, и другое. Нужно, чтобы он, по крайней мере, спокойно относился к высаживанию.

Дайте малышу в руки ложку, покажите, как нужно ей правильно пользоваться. Объясните, что нельзя играть за столом, есть во время просмотра телевизора. Что уж греха таить — многим мамам гораздо проще включить ребенку мультики и, пока он, открыв рот, их смотрит, вливать туда суп. Но если ребенок привыкнет так есть, в садике он будет ходить постоянно голодным. Конечно, на первых порах воспитатели будут его докармливать, но детей много, а время завтрака, обеда и ужина ограничено режимом.

Собираясь на прогулку, не торопитесь одеть ребенка — пусть он попробует справиться сам, даже если это займет больше времени. Спокойно помогайте малышу во время одевания, объясняйте, как правильно надеть сандалии, колготки, футболку. Работая в яслях, я часто вижу, как мамы и папы, приводя детей в садик или забирая, переодевают их, хотя их малыши уже давно умеют делать это сами и на прогулку одеваются самостоятельно.

Укрепляйте здоровье ребенка. Многие дети (можно сказать, большинство), которые до начала посещения садика почти не болели, начинают там часто болеть. Причина этого — и новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик. Всего вирусов ОРВИ более 200 разновидностей, и если организм вашего ребенка еще с ними не сталкивался — он, скорее всего, заболеет, но тяжесть болезни будет зависеть от силы его [**иммунитета**](http://www.7ya.ru/article/Immunitet-s-kolybeli-i-na-vsyu-zhizn/) — у одних детей все выльется в недельный насморк, а у других — в отит, [**бронхит**](http://www.7ya.ru/article/Lechenie-obstruktivnogo-bronhita), пневмонию. Стресс, который ребенок переживает в новых условиях, сам по себе тоже снижает защитные силы организма.

Самый просто способ укрепить иммунитет — это не снижать его, пытаясь держать ребенка в тепличных условиях. Если вы слишком тепло одеваете ребенка даже дома, даете ему только теплое питье, стараетесь с ним поменьше бывать в общественных местах, чтобы он не болел, то в детском саду вы получите как раз обратный эффект. Одевайте ребенка всегда по погоде (если на улице плюс 18ºС, колготки ему уже не нужны), ходите в гости, не бойтесь давать сок из холодильника. Дома ребенок может ходить босиком и в одних трусиках, если температура в комнате около 20 градусов. Старайтесь как можно больше времени проводить на улице. Если вы готовы уделять систематическое внимание [**закаливанию**](http://www.7ya.ru/article/Zakalivanie-detej-pervogo-goda-zhizni) ребенка — начинайте постепенно приучать его к обливаниям холодной водой, запишитесь с ним в бассейн.

**10 советов, которые помогут ребенку адаптироваться в детском саду**

1. Установите дома такой режим дня, как в детском саду. Неукоснительно соблюдайте его даже в выходные.

2. Пересмотрите рацион питания, сделав его максимально приближенным к детсадовскому.

3. Научите ребенка основам общения в песочнице, ходите с ним в гости, приглашайте друзей к себе.

4. Перед первым посещением детского сада несколько раз прогуляйтесь туда с ребенком, понаблюдайте за детьми и воспитателями, увлекательно прокомментируйте то, что видите. Можно обратить внимание ребенка на то, что воспитатель играет с детьми в интересную игру, как дружно они построились парами и идут на обед.

5. Играйте с детьми в «детский сад» дома. Пусть родители-зверушки водят своих детишек в детский сад к куклам-воспитателям. Покажите, как они умываются, кушают, играют, гуляют, спят, а вечером уходят домой. Благодаря сказочным историям у ребенка сформируется позитивное отношение к детскому саду, он будет знать, что его ожидает.

6. Путь каждое утро ребенка будит любимая игрушка, которая «расскажет», какой сегодня будет замечательный и интересный день. Пусть он возьмет игрушку в садик, это поможет снизить уровень тревожности.

7. Постарайтесь отдать ребенка в группу, где у него есть знакомые дети, с которыми он раньше играл.

8. Выберите для ребенка удобную одежду, в которой он будет чувствовать себя свободно и раскованно.

9. Уходя из сада, не устраивайте долгого прощания, обозначьте ребенку время вашего прихода (например, после сна или прогулки). Если ребенок очень трудно переживает расставание с мамой, пусть первое время его приведут в детский сад папа или бабушка.

10. Вечером придите за ребенком в хорошем настроении, не показывая обеспокоенности. Говорите, как сильно за ним соскучились, интересуйтесь, как прошел день, хвалите за успехи. Не забывайте также о том, что в семье должен быть создан спокойный климат, без конфликтов и нагрузки на нервную систему ребенка.

**Препятствия на пути к детсадовской адаптации**

*Ни в коем случае нельзя:*

Запугивать ребёнка детским садом и воспитателями – это может стать серьезным препятствием на пути его успешной адаптации. Забудьте фразы: «Вот пойдешь в садик, а там уж тебя воспитают!» или «Если не успокоишься, я отведу тебя назад в детский сад!». Нельзя формировать образ сада как места, где наказывают.

Ругать ребенка за то, что он плачет, когда расстается с родителями или слышит о необходимости идти в садик! Лучше еще раз напомните, что обязательно за ним придете.

Не сдерживать обещаний, данных ребенку. Нельзя говорить, что вы скоро придете, планируя оставить ребенка в саду на длительное время.

Обсуждать при ребенке то, что вас не устраивает в работе детского сада, плохо отзываться о воспитателях.

Без уважительных причин делать большие перерывы в посещении садика в период адаптации.

Очень трудно бывает детям, для которых поход в дошкольное учреждение стал неожиданностью. Это происходит тогда, когда родители не посчитали нужным заранее поговорить с ним об этом или по объективным причинам (например, маме срочно нужно выходить на работу).

**Если ребенок не хочет ходить в сад спустя год и больше**

Если в течение года и более адаптация к детскому саду не наступила, это говорит о наличии проблемы. Задача родителей – выяснить, в чем или в ком причина. Если она в ребенке, нужно поговорить с воспитателем, попросить уделять малышу чуть больше внимания. А может, другие дети дразнят и обижают? Пусть воспитатель защитит и подскажет ребенку, как себя лучше вести. Бывает так, что причиной нежелания ребенка ходить в садик является личность воспитателя. Возможно, он так и не смог найти подход к малышу, или, еще хуже, позволяет себе запугивать, кричать или грубо высказываться в его адрес. Если причина в этом, следует рассмотреть вариант перехода в другую группу или садик.