**Психологическая готовность родителей к Детскому саду!**

Пришла пора! Мама и папа готовятся отдать ребенка к дошкольное учреждение! Знают ли они о том, что готовность родителей - это одно из условий успешной адаптации ребенка! Конечно, лучше чем мама и пап никто не знает о ребенке. И уже здесь Вас может тревожить, то что воспитатель не знает об особенностях вашего ребенка. Ведь уже к этому времени у ребенка есть свое представление об окружающем мире. Подготовьте на листе бумаги 5 пунктов, самых важных особенностях вашего ребенка. И расскажите об этом воспитателю: как спит, как посещает уборную комнату, как играет и др.)

  В том возрасте, когда ребенка отправляют в детский сад, родители уже сформировали его режим, научили его кушать, ребенок привык к их приемам воспитания. И вдруг ребенок идет в садик, где новая среда вызывает стресс.

    В этот период в поведении ребенка происходят изменения. А именно изменяется общий фон настроения: плактив, раздражителен, не слазит с рук. Также начинает тревожно спать, просыпаться ночью, отказыватся от дневного сна. Изменение аппетита (может отказаться от еды, может наоборот переедать). В  такой стрессовой ситуации следует быть готовым к тому, что ребенок может заболеть.

        Что же делать маме  и папе? И как способствовать в успешной адаптации?

         1. Настрой. Обязательно положительный. Если мама и папа верят в то, что детский сад - это самое лучшее место для ребенка, а воспитатель - добрый любящий, поможет ему в отсутствии родителей освоится. То и у ребека будут те же самые ощущения.

             Что же делать, если нет ощущений хорошего настроя? Попробуйте сделать упражнение "Что даст детский сад моему ребенка". Берем листок и начинаем писать, положительные стороны. написать хотя бы 5-6 пунктов.

             В период адаптации не спишите вмешиваться в конфликты. Для вас важно : наладить доброжелательные отношения с воспитателями, с другими родителям.

             2. Ведем ребенка в первый день ведем на 2 часа, во второй день до обеда, третий день попробуйсте оставить на дневной сон до 15.00. И дальше до ужина. В первый месяц старайтесь забирать ребенка до 16.30. В это время начинают забирать детей. Когда ребенок будет видеть, что забирают других детей, начнет плакать и ждать когда же забирут его. ( Помните о том, что каждый ребенок - уникален, и все нужно обсудить с педагогом).

            3. Ребенок бует чувствовать себя безопаснее, если ему дать в руки игрушку из дома. Конечно предвательно обговорить с воспитателями. Есть тревования к  игрушкам (сан-пин).

           4 Общайтесь с воспитателем. Просите советы о воспитании, интересуйтесь как провел день ребенок.

- расскажите ребенку про детский сад, о том, для чего он, что там делают, почему он должен туда идти.

- расскажите о режиме дня, что сначала будет, что потом. Пусть рассказ будет подробным, повторяйте его чаще. Ребенка пугает незвестность, когда онбудет знать, он станет спокойнее.

- Учите ребенка здороваться с другими детьми, обращатся по имени к другому ребенку, просить о помощи, просить игрушку.

- дома закрепляйте навыки самообслуживания.

- ни в коем случае при ребенке не обслуждать проблемные моменты, связанных с дошкольным чреждением.

 - Придумайте ритуал приветсвия и прощания. Говорите ему что вы его любите, обнимайте,целуйте. Ведь в период адаптации он еще больше нуждается в Вас.

- Меньше обращайте внимание на капризы, слезы. В этот период откажитесь от походов в гости, шумных мероприятий. Наполнитесь добром.

    Наблюдйте за своим любимым ребенком. При необходимости обратитесь к специалисту.