**Как подготовить ребенка к детскому саду, как пройти через период адаптации к нему, что нужно сделать родителям, чтобы выстроить хорошие отношения с воспитателями, и как помочь малышу подружиться с другими детьми в группе.**

**Готовим ребенка к детскому саду**

Вы решили, что ваш ребенок пойдет в детский сад, и за решением следуют волнения. Для вас, любящих и заботливых родителей, вполне естественно переживать за то, как у малыша пройдет период адаптации, понравятся ли ему группа и воспитатели, сможет ли он привыкнуть к необычному для него меню и научиться чему-то новому и полезному. Конечно, и ребенок, и вы будете скучать друг по другу, особенно в первое время.

Мы расскажем, как легче пережить перемены в жизни, связанные с началом посещения вашим крохой детского сада.

**С чего начать подготовку**

Начинать морально готовить малыша к детскому саду стоит за некоторое время до первого его посещения, лучше за несколько месяцев. Например, если вы планируете отдать туда ребенка с осени, заговаривать на эту тему можно уже весной. Малышу, психологически не готовому к посещению детского сада, будет трудно адаптироваться к новым условиям, что повлияет на его дальнейшую социализацию.

* Создавайте благоприятный образ детского сада в сознании ребенка: это то место, куда приходит провести время много разных детей, среди которых обязательно найдутся верные друзья, с кем будет интересно играть. Постарайтесь так рассказывать о том, что ждет малыша, чтобы и не вызвать у ребенка завышенных ожиданий, и заранее не настроить его против.
* Если прежде вы не разлучались со своим крохой, попробуйте начать оставлять его с бабушкой, дедушкой, другим близким родственником или подругой, у которой тоже есть ребенок, ровесник вашего малыша. Придумайте ритуал прощания: объятия, поцелуй, помахать ручкой. Всегда следуйте ему.
* В качестве подготовки не только к детскому саду, но и к самой жизни: учите малыша навыкам самообслуживания — чистить зубы, умываться, ходить в туалет, следить за чистотой рук и опрятностью одежды, аккуратно складывать ее в шкафчик, одеваться и раздеваться, застилать постель, убирать на место игрушки.
* Продумывая гардероб для детского сада, предпочтение отдавайте удобным и простым в обращении вещам. Сможет ваш трехлетний ребенок справиться с этой заклепкой на комбинезоне? Удастся ли ему легко застегивать сандалии, которые вы планируете отнести в садик в качестве сменной обуви? Продумайте все до мелочей: вы не только значительно облегчите жизнь малышу и воспитателю, который два раза в день собирает 15 — 20 человек на прогулку, но и исключите возможность возникновения у ребенка комплекса неполноценности из-за того, что он постоянно в числе последних готов выйти на улицу.
* Будет очень предусмотрительно с вашей стороны, если вы постепенно начнете переводить ребенка на режим дня и рацион, который вскоре станет реальностью для вашего малыша на 5 дней в неделю. Обычно в садах завтракают в 8:30 утра, обедают в 12:00 и полдничают в 15:30. Меню — традиционное для многих поколений: супы, овощные салаты, мясо (котлеты, фрикадельки, сосиски), редко рыба, простые гарниры (гречка, рис, картофель), каши, йогурты, фрукты и печенье на завтрак и полдник. Если ребенок не привык к такой еде, для него может оказаться непростой задачей приучать себя к подобному меню, он будет отказываться есть и в этом случае останется голодным.
* Подумайте заранее и о развитии социальных навыков: умение знакомиться, заводить друзей, не конфликтовать, договариваться, играть с другими детьми, следовать правилам, одинаковым для всех. Посещайте занятия, группы развития, гуляйте на детской площадке. Что делать, если чей-то ребенок дерется с вашим малышом? Надо научиться разбираться с такими ситуациями. Не все дети любят ровесников. Те, кто поспокойнее, иногда опасаются подвижных и шумных сверстников. Важно помнить, что все люди, в том числе самые маленькие, разные. Рано или поздно ребенок попадет в коллектив, где у каждого свой характер. Чем раньше он начнет формировать и оттачивать навыки социального взаимодействия, тем лучше для его развития.

**Приучаем к детскому саду**

Возможно, в первые дни вы будете оставлять ребенка только на несколько часов, постепенно увеличивая длительность пребывания. Не торопите события, если малышу понадобится время, чтобы научиться обходиться без вас до самого вечера. Впрочем, некоторые дети сразу готовы проводить большую часть дня в саду, и ваша неуверенность только смутит их.

Поэтому с первого дня следите за поведением и настроением ребенка, когда вы приходите за ним, а также справляйтесь у воспитателей о том, как малыш провел день. Исходите из ваших семейных обстоятельств и психологического состояния ребенка и остановитесь на золотой середине. Большинство детей окончательно адаптируется к новому укладу жизни в течение 1 — 2 месяцев.

Предупредите воспитателей обо всем, что важно знать о вашем ребенке: кашу не любит, днем не спит, подвижный, бывает шумным, но обожает, когда читают книги, хорошо поет и с готовностью помогает, особенно если его назначить «главным помощником». Так в детском саду будет меньше вопросов и претензий к вашему малышу, а у вас — к самому воспитателю. И конечно, необходимо сообщить обо всех заболеваниях ребенка, а также если ваш сын или дочь не до конца освоили некоторые важные для сада операции (проситься на горшок, например). Родительские подсказки помогут воспитателям найти правильный подход к вашему чаду, что может решить громадное количество проблем периода привыкания к новой обстановке.

* В первый день, придя утром в сад, не торопитесь уйти. Спокойно дождитесь, когда ребенок снимет верхнюю одежду, разместит ее в своем шкафчике (помогите, если малыш не очень ловко справляется сам), пройдите вместе с ним в группу, познакомьтесь с воспитателями, поговорите с другими родителями, понаблюдайте, как ваш ребенок постепенно вовлекается в жизнь детского коллектива.
* Убедившись, что все в порядке, попрощайтесь с малышом. Не уходите «по-английски»! Ваше внезапное исчезновение может так перепугать ребенка, что если он решит, что вы не вернетесь, то в следующий раз не захочет отпустить вас. Заверьте малыша в том, что обязательно придете забрать его, и сообщите, когда именно.
* Как только вы попрощались с ребенком, уходите. Не подглядывайте за ним в попытках удостовериться, что все в порядке, и не возвращайтесь, если услышите, что он расплакался. Это расстроит вас и создаст неправильные причинно-следственные связи в голове у малыша. Будьте уверены: в первый день воспитатели приложат все усилия, чтобы никто не раскис всерьез, так что вашего кроху быстро успокоят.

Выполняйте данное ребенку обещание — приходите в оговоренное время. Встречайте его улыбкой, пусть ваш озабоченный взгляд («Как он без меня?») не даст малышу и намека на то, что сегодня был очень ответственный день. Если ребенок в хорошем настроении, спросите у него, как он провел время, что ему особенно понравилось.

* По окончании рабочего дня, забирая ребенка из сада, старайтесь проводить вечер вместе: готовьте еду, накрывайте на стол, ужинайте вместе всей семьей, почитайте на ночь, посекретничайте перед сном. Пусть малыш видит, что с походом в детский сад в остальной его жизни ничего не изменилось: его все так же любят и так же заботятся о нем.
* Ваши выходные теперь семейные дни. Хотя бы в первое время. Не перегружайте нервную систему ребенка отлучением его от вас с супругом и на неделе, и на уикенд, запланировав для себя встречи с друзьями, а для вашего чада — посещение бабушки с дедушкой. Придумайте на первые выходные что-то особенно интересное, желанное для малыша, будь то поход в парк аттракционов, изучение энциклопедии доисторических животных или поклейка фосфоресцирующих звезд на потолок в детской.
* Интересуйтесь жизнью ребенка в детском саду. Что ему особенно нравится, что для него оказалось новым, с кем из ребят он готов подружиться, удается ли ему заснуть на тихий час, что вкусного на обед. Вы можете услышать много полезного, ведя простую беседу о разных аспектах детсадовской жизни: как воспитатели обращаются с детьми, что предпринимают, чтобы урегулировать конфликты между ними, разрешают ли не спать во время дневного сна и не есть нелюбимое блюдо.
* Вы значительно облегчите пребывание своего малыша в детском саду, если будете внимательны к его рассказам по дороге домой и за ужином и по результатам сможете вовремя сообщить воспитательнице, что требовать от вашего чада съесть перловую кашу так же бесполезно, как заставлять его спать в тихий час, а самому малышу подсказать, как вести себя с согруппником, отбирающим у него игрушки.

Посещайте все мероприятия в детском саду: это не только будет лишним поводом испытать гордость за любимое чадо, но и даст последнему уверенность в том, что его жизнь за пределами дома является частью общего семейного пространства, а не существует отдельно от него.

**Что делать, если ребенку тяжело отпускать вас**

Тяжело уходить от ребенка, если он плачет, расставаясь с вами. Однако вы должны знать, что с высокой долей вероятности он успокаивается вскоре после вашего ухода и не вспоминает (внешне, по крайней мере) о вас до вашего возвращения. Переодеться, руки помыть, завтрак, занятия, потом прогулка — столько дел впереди! На слезы нет ни минуты.

Дайте малышу еще немного времени, чтобы он научился расставаться с вами. Это один из этапов взросления, рано или поздно через него проходят все. И если это случается поздно, то обычно тяготит обоих — и ребенка, и родителя. Если вы уверены, что малыш готов отпустить вас немного дальше от себя (вы же решили, что он в принципе психологически созрел для детского сада), действуйте решительно (однако не бессердечно).

* Поддерживайте хороший контакт с воспитателями: когда вы приводите ребенка в сад и забираете его, разговаривайте с ними, интересуйтесь поведением вашего малыша, просите их рекомендаций, даже если они уверяют, что все в порядке. Вы строите прочный фундамент уважительных взаимоотношений с людьми, от которых во многом зависит благополучие вашего ребенка. Если малыш видит это, он и сам начнет испытывать к воспитателям больше доверия, что придаст дополнительный позитивный тон его отношению к детскому саду. И ему будет легче вас отпускать.
* Если малыш привык дома спать с игрушкой, предложите ему одну из домашней коллекции и для детского сада, ту, которой он будет готов в случае необходимости поделиться. Любимую машинку или куклу брать с собой не стоит: на нее могут начать претендовать другие дети, она рискует потеряться или пострадать в ходе конфликта. Это общее правило для садика: ничего ценного, касается ли это игрушек или одежды (праздники, спектакли и прочие торжественные случаи — исключение).
* Неплохой идеей будет также отнести несколько книг или игрушек (не самых важных) в группу: благодаря привычным вещам обстановка в детском саду станет хоть немного, но ближе к домашней. И наоборот, можно петь песни, которые дети разучивают в группе, читать те же книги, играть в те же игры — это тоже налаживает мосты между домом и садиком и снимает лишнее напряжение с ребенка.
* Если вы видите, что ребенок безутешен утром, при расставании, и вечером, при встрече, а воспитатели подтверждают, что у него случаются приступы тоски по родителям, стоит подумать над смягчением режима дня. Можно попробовать позже уходить на работу, посвящая часть утра ребенку, навещать его в середине дня или забирать раньше вечером. Если вы отдали малыша в сад не из прихоти, а по семейным обстоятельствам, то все, что вы можете, — это смягчить его вхождение в новый уклад жизни. Обсудите с воспитателями, в какие моменты у ребенка случается упадок настроения и можно ли как-то на них повлиять. Сделайте время, которое вы проводите вместе утром и вечером, насыщенным совместными занятиями, и пусть они будут наполнены теплотой и поддержкой.

Настанет день — и ваш малыш убежит от вас из комнаты с индивидуальными шкафчиками в группу к новым друзьям, едва успев поцеловать маму в щеку. А вы будете вспоминать, как он, всхлипывая, прижимался к вам в самом начале.

**Что делать, если родитель сам не готов отпустить ребенка**

Если малыш пошел в детский сад в связи с вашим возвращением на работу, первое время окажется непростым и для вас. Вам даже может показаться, что никакие другие занятия на свете не могут сравниться по важности и наполненности с воспитанием ребенка, в чем вы не так уж и неправы. Но вам надо работать, а маленькому человеку необходимо социализироваться, поэтому давайте узнаем, как облегчить расставание с малышом для вас.

* Имейте на рабочем месте самую любимую фотографию вашего ребенка. Если вы трудитесь не в офисе, держите фото малыша в кошельке, загрузите на рабочий стол мобильного телефона, вложите закладкой в книгу для чтения в дороге.
* Позвоните в удобное время (тихий час, например) воспитателю в детский сад, если вам была предоставлена такая возможность. Поговорите с ним несколько минут, забирая вечером ребенка, узнайте, чем он занимается на протяжении дня. Скорее всего, вы услышите, что он прекрасно ладит с другими детьми, хорошо ест, помогает следить за порядком в группе и вообще большой молодец.
* Поговорите с друзьями, коллегами по работе, у кого есть опыт отлучения от ребенка в связи с детским садом. Поспрашивайте, как они справлялись в первое время, что им особенно помогло. Вам нужна эмоциональная поддержка, чтобы пережить разлуку не хуже вашего малыша!
* Встречайте ребенка вечером приветливо, уверенно и спокойно. Не допускайте, чтобы ваши переживания передались малышу. Обнимитесь, расцелуйте друг друга и приготовьтесь слушать рассказ о событиях прошедшего дня. Про себя скажите, что у вас было много работы, но это не мешает вам продолжать крепко его любить, а его фотография на столе поддерживает невидимую связь между вами.
* Максимально фокусируйте внимание на позитивных сторонах дела. Ребенок проходит важный этап социализации, все, что он сейчас переживает, чрезвычайно важно для его психического развития. Пусть эта мысль поддерживает вас.

**Как ребенку строить отношения с другими детьми**

Дети посещают садик не только в силу семейных обстоятельств, но и для лучшей социализации и подготовки к следующему важному этапу — школе. Являясь ближайшим окружением малыша в течение дня, сверстники создают эмоциональный, интеллектуальный и социальный фон, в котором проходит становление личности каждого из них. Если ребенок дерется или кто-то проявляет агрессию по отношению к нему, нужно вовремя учиться справляться с такими ситуациями.

* Доброжелательные взаимоотношения с детьми из группы важны и для того, чтобы всегда быть принятым в игру, и для хорошей самооценки, и для успешной тренировки навыков социального взаимодействия, без которых человеку невозможно реализоваться в обществе.
* Воспитатели, чуткие и внимательные к потребностям ребенка, проводящего весь день в отрыве от семьи, играют не меньшую роль в том, будет ли их подопечный бежать в сад вприпрыжку или вяло плестись позади вас. Отношения с ними, особенно в первое время, не менее важны для малыша, чем с детьми.
* Как ребенку строить хорошие отношения с детьми? Конечно, для начала ему понадобятся навыки устанавливать контакт. Вероятнее всего, он пробовал осваивать их еще в самом раннем детстве на игровой площадке с другими малышами. Классическое «Привет, я — Миша/Маша, а как тебя зовут? Давай играть вместе?» — проводник в мир игры.
* На первых порах навыки партнерской игры довольно просты и неплохо отработаны на родителях. Ребенок взрослеет, и в какой-то момент ему потребуется умение вовлекаться в коллективную игру с правилами, о которых подчас надо будет вести настоящие переговоры. Чтобы игра не прерывалась и ее участники не расходились разочарованными, детям важно соблюдать регламенты.

Навыки самоконтроля, которые начинают формироваться в этом возрасте (но будут продолжать развиваться все школьные годы), позитивный настрой, открытость, умение быть гибким, делиться, подстраиваться и договариваться — все эти необходимые качества не раз сослужат добрую службу ребенку, чтобы быть принимаемым другими детьми, считаться хорошим партнером по играм, а со временем и верным другом.

Наконец, способность разбираться в собственных чувствах и уважать чувства окружающих помогут ребенку выстраивать отношения с людьми, основанные на доверии и взаимопонимании, не попадать в ситуации, когда он может оказаться глух к личным потребностям и переживаниям других.

**Как родителям строить отношения с воспитателями**

Налаженный контакт родителей с воспитателями прямо или косвенно будет влиять на восприятие ребенком детского сада в позитивном ключе. Как выстроить взаимоотношения со взрослыми, фактически заменяющими малышу вас в течение дня?

* Сделайте воспитателя своим союзником. Регулярно интересуйтесь у него, как чувствует себя ваш ребенок в течение дня, как у него складываются отношения с другими детьми, испытывает ли он какие-либо сложности из-за отсутствия тех или иных навыков. Попросите дать вам рекомендации по коррекции поведения, если таковые имеются, или советы, как помочь малышу адаптироваться к условиям детского сада. Педагоги и воспитатели не решат всех ваших родительских проблем, они — ваши помощники. Если они поймут, что вы не сильно интересуетесь вопросами воспитания собственного ребенка, то и сами не будут демонстрировать особого рвения в этом направлении.
* Если воспитатель сам инициирует разговор с вами, не отвергайте мнение со стороны, будьте внимательным слушателем. Взаимоотношения малыша с людьми не из ближнего круга строятся совсем на другой почве, чем с родственниками. И это ребенку пока только предстоит понять и усвоить на собственном опыте. Как человеку со стороны, воспитателю заметнее пробелы в тех или иных социальных навыках малыша, и, если он готов поделиться с вами своими наблюдениями, цените это.
* Будьте всегда приветливы, сдержанны и вежливы, демонстрируйте уважительное отношение к педагогам. В своем поведении ребенок во многом ориентируется на вас, и он обязательно, увидев вашу обходительность с воспитателями, усвоит такой же настрой и модель поведения, что непременно будет ими оценено. А это важно, так как их отношение к вам волей-неволей транслируется и на вашего малыша.
* Терпеливо относитесь к критике в ваш адрес и в адрес ребенка. Помните, что поучать — личностная особенность педагогов и воспитателей, это сама суть их профессии. Простите им их маленькую «слабость», в конце концов, без этой черты — желания учить — человеку нечего делать на педагогической стезе. Подскажите воспитателю, как в какой-нибудь особой ситуации можно договориться с вашим ребенком (например, в случае, если он отказывается принимать определенную еду или спать во время тихого часа).
* Постоянно демонстрируйте готовность помогать воспитателям, если нужно повлиять на собственного ребенка, лояльность, даже если не всегда и не во всем согласны с правилами детского сада. Если ваш малыш продолжает посещать его, значит в общем и целом вы принимаете условия договора.
* Соблюдайте распорядок дня учреждения, не забывайте предупреждать воспитателей об изменениях в режиме пребывания вашего ребенка в саду, если вы планируете забирать его пораньше домой или на дополнительные занятия. Сообщайте, когда малыш заболевает или по другим причинам не будет посещать детский сад. Отсутствие обратной связи от родителей по этим вопросам — частый повод для недовольства со стороны воспитателей.
* Старайтесь не перегружать воспитателей информацией утром, когда приводите ребенка в сад, и вечером, когда забираете его: интенсивные потоки приходящих и уходящих людей могут не только снизить градус внимания к вашим словам, но и помешать педагогам уделять время остальным детям (вы бы не захотели, чтобы одним из них когда-нибудь оказался ваш ребенок). Узнайте, когда воспитателю удобно вас выслушать: возможно, он предложит обсудить все волнующие вас вопросы во время тихого часа или вечерней прогулки. Это в ваших интересах, чтобы педагог смог уделить вам все свое внимание.

Возраст, приходящийся на период посещения детского сада, — важнейшая веха в психическом развитии ребенка, этап выработки навыков взаимодействия с социальной средой, закладки основ характера, становления личности. То, как ваш малыш пройдет через все испытания на пути взросления, будет определять дальнейший его успех в жизни и социуме.

Закладывайте основы этого успеха с самого раннего детства, формируя в ребенке способность устанавливать, развивать и поддерживать хорошие социальные связи с другими людьми. Станьте лучшим помощником малышу в его адаптации к внешнему миру. И возможно, сад станет вашим лучшим помощником в воспитании ребенка!