**Ребенок идет в ясли.**

 Период начала систематического посещения детского учреждения очень сложен для каждого ребенка.
О.Е Смирнова отмечает, что врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.
 При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается за 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает.
 Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым.
 Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Могут замедляться темпы развития.

 Чтобы сделать процесс адаптации менее болезненным, необходимо, чтоб родители и сотрудники детского сада поддерживали тесный контакт. Это могут быть и посещение воспитателями ребенка на дому (конечно, с согласия родителей), и приход мамы или бабушки ребенка в группу детского сада в первые дни и недели, и постепенное привыкание ребенка к яслям: сначала мама приводит его только на прогулку, потом на один-два часа в группу, позже — на несколько часов подряд оставляет его с воспитателями.
Желательно, чтобы родители знали: даже если ребенок легко и быстро привык к яслям, не следует оставлять его здесь на 8-10 часов.
Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие его взрослые, дети, обстановка, пища, очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихода нового ребенка в группу знали как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребенком перед сном на кровати, попросить помочь убрать игрушки, почитать его любимую сказку, докормить обедом, предложить поиграть в лото). С целью получения информации о ребенке можно использовать различные анкеты и просто беседовать с родителями.
Если родители решили привести ребенка в ясли, им необходимо прийти накануне к воспитателю, рассказать о своем ребенке и поинтересоваться, не ожидается ли на следующий день приход нескольких новых детей.
О.Е. Смирнова фиксирует внимание взрослых на том, что обычно дети, впервые поступившие в ясли, заболевают ОРЗ на 5-7 день. Поэтому родителям лучше сделать перерыв и с целью профилактики заболевания не водить ребенка в ясли с 4 по 10 день.

В первые дни и недели посещения яслей, когда малыш испытывает эмоциональную перегрузку, родители должны поддерживать дома спокойную обстановку, не перегружать ребенка новой информацией, не посещать многолюдные места и не принимать дома шумные компании.
Скорее всего, если Вы постараетесь выполнить все эти условия, Ваш малыш прекрасно справится с изменениями в его жизни. Задача родителей в это время — быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

***ИТАК:***

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада

2. Постепенно приучайте ребенка к яслям

3. Не оставляйте ребенка в яслях на 8-10 часов

4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка

5. С 4 по 10 день лучше сделать перерыв в посещении яслей

6. Поддерживайте дома спокойную обстановку

7. Не перегружайте ребенка новой информацией

8. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы

***ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ ПРИ РАССТАВАНИИ С РОДИТЕЛЯМИ?***

Современные родители, прочитавшие множество книг по психологии, начинают готовить своего ребенка к приходу в ясли задолго до этого события. С ребенком гуляют во дворе, чтобы развить навыки общения, приглашают к нему в гости сверстников, рассказывают. Как хорошо живут детки в детском саду. И малыш на вопрос взрослых, хочет ли он пойти в детский сад, с радостно улыбается и кивает.
Но когда ребенок оказывается в незнакомой обстановке, когда он видит, что мама скрылась за незнакомыми дверями. Что его окружают чужие тети, а какие-то дети трогают и рассматривают его, он приходит в отчаяние, следствием которого могут стать просто слезы или истерика. Подобное состояние может продолжаться и день, и два, и неделю...

 Бывает и по-другому. Если малышу нравится общаться со взрослыми и детьми, он легко и непринужденно прощается в первый день с мамой и, смело взяв воспитателя за руку, без колебаний входит в группу. Он полон ожиданий, он не подразумевает даже, что вместо сюрпризов его тут ждут разочарования. Он хочет играть в кубики, а его одевают и ведут гулять. Он хочет спать, а его сажают за стол. Он хочет взять машинку, а ее отнимают

другие дети...
 А главное - нет рядом мамы, некому пожаловаться, не у кого потребовать желаемое. И тогда уже на следующий же день ребенок вряд ли с восторгом пойдет в ясли. Скорее всего, он будет плакать, и прижиматься к маме.

 К счастью, не все дети так тяжело переживают новый этап в своей жизни. Воспитатели отмечают, что легче адаптируются к детскому саду дети из многодетных семей (так как уже усвоили, что не только они являются центром внимания взрослых), дети из коммунальных квартир (у них уже есть опыт общения с разными категориями детей и взрослых) и дети из семей, в которых ребенок является равноправным партнером по общению с мамой и папой, а не игрушкой для взрослых, не помехой для них, не образцом для педагогических экспериментов.
 Но, если все же ребенок плачет при расставании с родителями по утрам, не стоит отчаиваться, так как после периода адаптации (смотри предыдущую шпаргалку) ребенок, скорее всего, уже не будет так расстраиваться из-за Вашего ухода.
 Проанализируйте, так ли переживает малыш, если в ясли его приводит не мама, а папа или другой член семьи. И если с кем-то из них ребенок по утрам чувствует себя более комфортно, то, пока он не адаптируется, пусть его приводят бабушка или дедушка, старшая сестра или брат.
Спросите воспитателя, как долго после Вашего ухода ребенок еще плачет. Если сразу после того, как он оказывается в группе, малыш перестает плакать, то спокойно отправляйтесь на работу или учебу. Ваш ребенок наверняка чувствует себя отлично.
 Если воспитатель сообщает Вам, что ребенок плачет еще очень долго после Вашего ухода, постарайтесь узнать, какие занятия и игрушки способны отвлечь малыша от горьких переживаний: интересная книжка, яркая игрушка, завтрак или веселая игра с детьми.
Тогда по дороге в детский сад родители могут подробно рассказать ребенку, какое приятное событие или какая интересная игрушка ждут его в группе. Причем, говорить надо даже в том случае, если ребенок еще не умеет разговаривать и не может Вам ответить.

 И если уж Вы решили отдать ребенка в ясли, будьте тверды и последовательны в своих поступках. Не позволяйте ребенку манипулировать Вами и вынуждать Вас из-за слез и капризов забирать его домой. Ваше спокойствие, доброжелательное отношение поможет ребенку обрести спокойствие. Зная, что Ваш малыш трудно переживает каждое утро разлуку с Вами, попробуйте накануне, заранее придумать и отрепетировать несколько разных способов прощания, Например, воздушный поцелуй, крепкое рукопожатие, обоюдное поглаживание по спинке и др. М.Сигал (1996) утверждает, что это поможет отвлечь ребенка от грустных мыслей, а со временем, став своеобразным ритуалом, станет радовать и ребенка, и родителей.
 Забирая ребенка из яслей, спросите воспитателя, чем занимался малыш в течение дня. Попросите воспитателя обязательно заметить утром, какое красивое платье на Вашей дочке. Иногда даже такой обычный прием отвлекает ребенка от грустных мыслей и переживаний и делает воспитателя более близким и понятным ребенку.
Даже если Вы устали после работы, раздражены, сердиты на мужа или на начальника, постарайтесь не показывать этого ребенку. Как бы он ни был мал, он обязательно “прочитает” Ваше состояние. Пусть лучше малыш почувствует, что момент встречи с ним для Вас праздник. Будьте внимательны к нему. Похвалите, поцелуйте. Сходите вместе с ним в парк, на игровую площадку. Даже если у Вас совсем мало времени.
 А.И. Захаров рекомендует родителям дать ребенку возможность после детского сада побегать, попрыгать, поиграть в подвижные игры.
А вечером дома устройте небольшой семейный праздник, например, совместное чаепитие, во время которого Вы можете похвалить ребенка за проведенный день в яслях при всех участниках этого маленького праздника.
Все это поможет ребенку понять, даже если он совсем мал и не умеет говорить, что его любят, ждут его прихода из яслей, гордятся им.
Скорее всего, подобная доброжелательная обстановка поможет ребенку быстрее адаптироваться к условиям детского сада и не переживать во время прощания с Вами.

***ИТАК:***

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.

2. Постепенно приучайте ребенка к детскому саду.

3. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.

4. Попросите других членов семьи отводить ребенка в ясли.

5. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то предмет.

6. Принесите в группу свою фотографию.

7. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания.

Присутствуйте в группе вместе с ребенком первые дни или недели.

8. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из яслей.

9. После яслей погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте возможность ребенку подвигаться, поиграть в подвижные игры.

10. Устройте семейный праздник вечером.

11. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.

12. Будьте терпеливы.