**ЙДЕМО В ДИТЯЧИЙ САДОК**

***Перші години без мами***

Перед тим, як йти в дитячий садок, спокійно поясніть малюку, що там він, як і всі діти, залишиться один (без вас), але ви неодмінно скоро його заберете. А щоб малюкові було легше орієнтуватися, поділіть його перебування в садку на короткі проміжки часу: «Спочатку ти пограєш іграшками, потім позаймаєшся, а коли підете на прогулянку, я за тобою прийду» абощо. З вечора ви домовляєтесь з малюком про те, що завтра він побуде якийсь час з вихователем сам. Обов'язково обґрунтуйте це «своїми невідкладними справами». Якщо ж ви бачите, що у разі першого нага­дування малюк напружується, краще поки що не ризикувати, почекайте трохи.

**Перший день у** дитячому **садку не має тривати більше як 1,5**—**2 год.** Надалі час перебування малюка в групі ви можете збільшувати, але обережно і поступово, орієнтуючись на поведінку малюка і обговоривши її з вихователем.

Залишивши його в групі — йдіть і не підглядайте ні в вікна, ні через паркан. Чи побачите ви свою дитину серед метушливої дитячої групи — питання, а от вона вас побачить точно, і тут сліз вже не уникнути. Залишаючи свого малюка, ви, справді, переживаєте за нього: як пройдуть ці перші години, чи не буде він плакати, чи не образять його інші діти, чи захистить його вихователь, як він почуватиметься тощо. Але пам'ятайте: ваша дитина відчуває мамин настрій і нервується! А тому налаштуйтеся на позитивні думки, на те, що все буде гаразд, або ж займіться такою справою, яка захопить вас і ваші думки, а через 1,5—2 год ви прийдете за малюком усміхнена, впевнена, з хорошим настроєм. А ваш син чи донька, не побачивши тривожних, дещо розгублених або ж і зовсім переляканих маминих очей, і самі переконаються, що все гаразд!

Добре, якщо перший день перебування в дитячому садку припадатиме не на початок тижня, а на середу, четвер — ближче до вихідних. Скорочений робочий тиждень і, відповідно, збільшені вихідні дозволяють малюку повноцінно поновити сили його організму.

Не варто забувати і про таку особливість маленьких дітей, як «зараження емоціями» — заплакав один малюк, і майже одразу — ще 2—5 найвразливіших, тих, хто перебуває в дошкільному закладі найменше часу. Таке передання емоцій, певна річ, негативно впливає на психофізичний стан дитини, а тому перш ніж вести дитину в садок, дізнайтесь — скільки новачків буде приблизно прийнято в групу протягом тижня, в який час їх приводитимуть. Якщо новачків приводитимуть у групу в ранковий час, ви свого малюка краще приведіть у другу половину дня, а якщо їх більше 2-3, то краще взагалі перенести «перший день» на наступний тиждень.

**Здоров'я вашої дитини не має залежати від зовнішніх обставин.** Ви, шановні батьки можете впливати на них і змінювати на користь вашому малюку.

Про тривалість перебування другого дня домовтеся з вихователем, обговоривши поведінку малюка за першими результатами. Упродовж першого тижня кількість годин, які проводить малюк у дитячому садку, не має перевищувати трьох годин на день. Збільшувати час перебування малюка в новому колективі можна лише за його хорошого емоційного стану.

А ввечері у сім'ї не забудьте відсвяткувати цю радісну подію, розкажіть усім домашнім, як дитина провела час у дитячому садку, з якими дітками там познайомилась, в які ігри грала. Налаштуйте ще раз малюка, себе і всю сім'ю на радісне перебування дитини в дитячому садку.

***Подальші правила збереження здоров’я***

Надалі під час звикання частіше радьтеся з виховате­лем, разом аналізуйте поведінку, настрій, стан дитини. Можливо, ви помітите через якийсь час, що ваша дитина стомилася. Не виключено, треба буде зробити так, щоб кілька днів вона приходила в дитячий садок лише на прогулянку. Або ж знову продовжіть вихідні за рахунок хоча б понеділка. Якщо знехтувати симптомами втоми на початковому етапі адаптації, це може призвести до серйозного захворювання надалі. Нервова система малюка має доволі низьку працездатність, а перебуваючи в стресовій ситуації, стає ще вразливішою. Щоб уникнути ускладнень і забезпечити оптимальне проходження адаптації дитини, слід поступово переводити малюка із родини в до­шкільний заклад. Тим самим ви виконаєте одну з головних потреб маленької дитини — перебування у сталому оточенні. Здавалося б, зроблено багато, дитина добре контактує з виховате­лем, вільно орієнтується на території майданчика, групової кімнати, допоміжних приміщень. Та все одно малюк страждає через розлуку з мамою, від звичайної обстановки тощо. У цей період намагайтеся, щоб дитина спокійно, без напруження снідала і обідала вдома. Ті кілька годин без мами видаються малюку вічністю. Він плаксивий, проситься на руки до всіх домашніх, начебто перевіряє, чи люблять ще його рідні. Варто бути вельми уважними до малюка в цей складний для нього період. Частіше пестіть, обнімайте, притискайте — тактильні відчуття такого плану заспокоюють малюка.

Варто створити оберігаючий режим: раніше вкладати дитину спати, довше перебувати з нею під час засипання; пропонувати улюблену їжу, не годувати насильно. Діти в цей час втрачають багато енергії, нервове напруження позначається на всьому: хто тільки-но почав говорити, може перейти знову на лепет і жестове спілкування; хто нещодавно зробив перші кроки, може повернутися до повзання; дитина вже їла самостійно і доволі акуратно, а тепер просить, щоб її годували.

Упродовж адаптаційного періоду батькам слід створити умови для спокійного відпочинку вдома. У цей час не варто водити дитину в гості у галасливі компанії, що, як правило, пов'язано з пізнім повер­ненням додому, а також прийняттям у себе багато друзів. Малюк у цей період переобтяжений враженнями, не варто ще більше перевантажувати його нервову систему.

У цей важкий період діти в садку ведуть себе по-різному: одні бунтують, чіпляються за маму на порозі групової кімнати, інші почи­нають плакати, побачивши будівлю дитячого садка, ще інші мовчки забиваються в куток, відмовляючись від допомоги дорослого, ігра­шок, уваги інших дітей (особливо). Ведучи малюка в дитячий садок, не акцентуйте всю увагу на вмовляннях. Нагадайте про найяскравіші враження від дитячого садка і спокійно поясніть, що вам треба працювати і ви заберете його з прогулянки. І точно виконуйте обіцянки, інакше підірвете довіру малюка. При зустрічі спокійно розмовляйте з дитиною, подякуйте вихователю за цікавий час її перебування в садку. Вдома про вихователя, дітей відгукуйтеся лише добре. Наберіться терпіння: невдовзі ранковий традиційний плач зникне.

Залучивши свою фантазію, дорослі можуть допомогти малюкові подолати відчуття тривоги в дитячому садку. Свою турботу і любов можна подарувати дитині у символічній формі. Відчути підтримку батьків, навіть якщо їх нема поруч, дитині допоможуть «записки» від тата або мами, які завжди лежать у кишені. Це можуть бути малюнки, записки тощо, тобто все, що буде містити в собі частинку любові батьків (утім, не забувайте про безпеку і не обирайте надто маленькі предмети, які дитина може проковтнути абощо).

Для полегшення перебігу процесу адаптації слід створити таку атмосферу, щоб у дитини склалося відчуття неперервного зв'язку між життям у дитячому садку і вдома. Якщо дорослі бажають дізнатися, як малюк проводить час у садку, краще ставити точні і конкретні за­питання: «Що ти намалював?», «Яку ти пісеньку співав?», «У яку гру ви гралися разом з вихователькою?» тощо. Але не запитуйте: «Що ти сьогодні їв?». Пам'ять малюка — це його інтерес! А він їв і вчора, і сьо­годні, і завтра їстиме — це нецікаво, тому і не запам'ятовується. Бачачи таку батьківську зацікавленість її життям у садочку, дитина відчує, що воно близьке і зрозуміле батькам, і захоче, щоб вони теж взяли участь у ньому. Визначте, що найбільше подобається робити малюку в дитячому садку, а тоді запропонуйте вдома цікаві заняття та роз­ваги.