# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# "СКОРО В САДИК МЫ ПОЙДЁМ"

Вы решили отдать ребенка в детский сад и, конечно, переживаете: как его встретят в саду, будет ли ему хорошо, какие отношения сложатся с воспитателями и детьми, а вдруг он начнет часто болеть? Но больше всего родителей обычно волнует главный вопрос: как быстро ребенок привыкнет, адаптируется к новой обстановке?

Разумеется, эти тревоги вполне оправданны, ведь процесс перехода ребенка из семьи в дошкольное учреждение очень сложен, ребенку предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык дома. Это сильнейший стресс для ребенка, который сказывается на психическом и физическом здоровье детей, и только в наших с вами силах сделать его последствия минимальными. Для этого к садику надо готовиться.

Раньше считалось, что готовность к саду – это владение навыками самообслуживания и режим дня, приближенный к ясельному. Но гораздо более значимо то, насколько ребенок готов к разлуке с матерью, к установлению контактов с новыми и незнакомыми людьми, к принятию и соблюдению достаточно сложных и не всегда понятных правил поведения. Иногда сами родители, отмечая у своего ребенка слабое развитие навыков общения, стремятся отдать его в детский сад, чтобы там он этому научился. Такая «учеба» часто оборачивается тяжелыми переживаниями для ребенка, слезами и обидами. Важна именно психологическая готовность ребенка к выходу из семьи, а игнорирование этой проблемы порождает так называемого «несадовского» ребенка, который не может принять новые условия и нормы и выдвигает в качестве защиты бесконечные заболевания.

Особого внимания с точки зрения адаптации к детскому саду требует ранний возраст, ведь полутора-двухлетний малыш менее приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним. Именно в этом возрасте адаптация проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. В первые дни пребывания в непривычной среде многие дети бывают возбужденными и беспокойными, а потом становятся вялыми и заторможенными. Ребенок много плачет, может отказываться от еды, плохо спать. Это эмоциональный шок, реакция на отрыв от матери, смену всего распорядка жизни. Психологи советуют отдавать ребенка в сад не ранее, чем по достижении 2-летнего возраста, когда привязанность к маме уже не сопровождается обостренной зависимостью от нее, а страх перед незнакомыми взрослыми выражен слабее. Что касается нервно и физически ослабленных детей, то помещение их в ясли вряд ли целесообразно. Вероятно, описанные проблемы огорчат многих родителей, которые собираются отдать своего ребенка в ясли. Да, адаптация к новым условиям неизбежна: будут слезы и простуды. Но нужно помнить, что в наших силах сделать этот процесс максимально безболезненным.

**Чем же родители могут помочь своему малышу перед поступлением в детский сад?**

1. Постарайтесь расширить круг общения ребенка, помогите преодолеть страх перед незнакомыми людьми: беседуйте с ребенком, обращайте внимание на действия и поведение детей и взрослых, вызывайте положительное отношение к ним. Поощряйте попытки общения, называйте по именам детей на площадке. Учите обращаться к другому человеку, покажите, как надо делиться игрушкой и самому просить, а не отнимать, что нужно жалеть плачущего и т.д.

2. Учите ребенка играть и пользоваться предметами обихода: показывайте действия с ними, придумывайте увлекательные сюжеты, вовлекайте в совместную игру. Не забывайте поощрять любые успехи малыша и постепенно снижайте свою активность, предоставляя ребенку большую свободу действий. Играя, приучайте ребенка к порядку и аккуратности, вместе убирайте игрушки, формируйте навыки самообслуживания, поощряйте попытки самостоятельных действий.

3. Расскажите ребенку о детском садике, зачем туда ходят дети. Попробуйте погулять рядом с садом, покажите, как играют ребятки, порадуйтесь, что скоро и он сможет так играть, ведь он уже совсем большой. Формируйте у ребенка положительный образ детского сада, но не обещайте того, что заведомо невыполнимо («Ты там будешь целый день только играть…» и т.д.), чтобы ребенок потом не чувствовал себя обманутым в своих ожиданиях. Кроме радостных моментов, обсудите и возможные трудности: к кому ребенок сможет обратиться за помощью, как это сделать. Объясните, что в группе много детей, и иногда придется подождать своей очереди.

4. Желательно заранее познакомиться с воспитателями группы, обсудить возможные проблемы адаптации, так воспитатель будет знать об особенностях вашего малыша. Если это возможно, познакомьте ребенка с детьми, также поступающими в вашу группу, чтобы ребенку было проще освоиться в новом коллективе.

5. Заранее узнайте все режимные моменты в детском саду, старайтесь следовать им дома и объясните ребенку смысл каждого из них, постоянно повторяйте, что и как нужно делать, так ребенок будет чувствовать себя увереннее, когда придет в группу.

6. Укрепляйте здоровье малыша, ведь ребенок попадет в окружение сверстников и подвергнется риску инфицирования чужой вирусной флорой, что, в сочетании со стрессом, сопутствующим адаптации, приводит к частым болезням. Старайтесь расширять меню ребенка, чтобы блюда детского сада не были для него непривычными. Узнайте режим дня садика и дома старайтесь его соблюдать, чтобы поступление в сад не совпало и с полным нарушением обычного ритма сна и бодрствования, приема пищи.

7. Постарайтесь до поступления ребенка в сад отучить его от специфических привычек (сосание соски, питье из бутылочки, засыпание с укачиванием и т.д.). Ребенок, который и так находится в условиях стресса, будет резко лишен привычных для него ритуалов, что только усилит общее негативное состояние и утяжелит адаптацию. Также нужно отказаться от использования памперсов, приучайте ребенка к горшку.

8. Никогда не пугайте ребенка детским садом, в присутствии малыша не критикуйте садик и его сотрудников.

9. Не допускайте высказывания сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в детский сад. Если вы не уверены, что детский сад необходим вашему ребенку именно сейчас, то ребенок обязательно почувствует ваши колебания и будет противиться расставанию с вами. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

10. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться немало времени. Не обольщайтесь радужными надеждами, что он легко и радостно будет ходить в детский сад каждый день, а вечером с улыбкой вас встречать. Случаи легкой адаптации у детей раннего возраста, скорее, исключение, чем правило. Не стоит планировать, что вы сразу сможете работать по плотному графику. К сожалению, возможны и горькие слезы, и частые болезни. Лучше, если в этот период вы сможете подстроиться к особенностям адаптации вашего малыша, к тому же воспитатели могут посоветовать не оставлять ребенка первый месяц на полный день.

11. Если поступление ребенка в детский сад вызывает у вас сильную тревогу или вы сомневаетесь, стоит ли вообще отдавать ребенка в ясли, проконсультируйтесь у специалистов нашего детского сада.

**Что же должен уметь ребенок, поступающий в ясли, чтобы адаптация прошла быстрее и легче?**

1. Малыш должен уверенно передвигаться, садиться на стул.

2. Научите ребенка пить из чашки, держать ее руками, аккуратно ставить на стол.

3. Малыш должен уметь пользоваться ложкой, есть с хлебом, приучайте его к аккуратности во время еды.

4. Поощряйте активное участие ребенка в одевании, умывании.

Если ваш малыш любит играть вместе с вами, спокойно переносит разлуку, может занять себя каким-нибудь делом, обращаясь за помощью в случае необходимости, охотно выполняет ваши просьбы и умеет совершать простые действия по самообслуживанию, охотно идет на контакт с незнакомыми людьми, активен и доброжелателен по отношению к сверстникам, вы можете не беспокоиться о том, что у него возникнут трудности при поступлении в ясли – он готов к изменениям в своей жизни.

 **По секрету всему свету**

*Уважаемые родители!*

Конечно, вы стремитесь к тому, чтобы у вас сложились добрые и доверительные отношения с ребенком, чтобы вы были для него примером и авторитетом, чтобы в вашей семье царили взаимные любовь и уважение. Для этого нужно соблюдать простые правила:

- Безусловно принимайте и уважайте ребенка как личность, имеющую право на свою точку зрения, радуйтесь вашему малышу. При любых обстоятельствах он должен быть уверен в неизменности вашей любви к нему.

- Доверие – основное правило. Всегда говорите своему ребенку правду, советуйтесь с ним.

- Активно выслушивайте его желания и потребности, поощряйте стремление задавать вопросы. Не перебивайте, не отворачивайтесь, говоря «Я уже это сто раз слышал».

- Старайтесь быть примером для ребенка. Помните, что воспитывают не ваши слова, а ваш личный пример.

- Будьте (читайте, играйте, занимайтесь) вместе, проявляйте интерес к тому, что ему нравится делать.

- Не ставьте целью добиться полного послушания с первого слова, дайте возможность убедиться ребенку, в чем он прав или не прав.

- Если ребенок провинился, выражайте недовольство его действиями, а не ребенком в целом, причем осуждение поступков ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие ребенка.

- Учите правильно оценивать свои поступки и поступки других детей.

- Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется сам, и помогайте, когда он просит.

- Радуйтесь успехам вашего ребенка, не скупитесь на награду: похвалу, ласковое слово или поцелуй.

- Старайтесь конструктивно решать конфликты.

- Поощряйте любопытство и воображение ребенка, его игры с другими детьми.

- Не устанавливайте для ребенка слишком много правил и не принуждайте делать то, к чему он еще не готов.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Не рассчитывайте на то, что ваш ребенок будет самым лучшим и способным: он не лучше и не хуже, он другой, особенный.

- Чаще вспоминайте, какими были вы в возрасте вашего ребенка.

-Вечером всей семьей обсуждайте, как прошел день. Важно не количество времени, проведенного с ребенком, а качество общения.

- Помните: дети должны быть для нас не потенциальными спортсменами, музыкантами или интеллектуалами – они должны быть просто детьми.

***Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями?***

*К счастью, не все дети тяжело переживают новый в своей жизни этап – начало посещения дошкольного учреждения. Воспитатели отмечают, что легче адаптируются в детском саду дети из многодетных семей (так как уже усвоили, что не только они являются центром внимания взрослых). Дети из семей, в которых ребенок является полноправным партнером по общению с мамой и папой, а не игрушкой для взрослых, не помехой для них и не образцом для педагогических экспериментов.*

*Если ребенок плачет при расставании с родителями по утрам, не стоит отчаиваться, так как после периода адаптации ребенок уже не будет так расстраиваться из-за ухода родителей.*

*Следует проанализировать, так ли переживает малыш, если в сад его приводит не мама, а папа или другой член семьи. Нужно спросить у воспитателя, как долго после ухода мамы ребенок плачет. Если сразу же, как только оказывается в группе, ребенок перестает плакать, то маме можно спокойно отправляться на работу, поскольку слезы были для мамы, а малыш чувствует себя совсем неплохо.*

*Если воспитатель сообщает, что ребенок плачет еще долго после ухода родителей, нужно узнать, какие занятия и какие игрушки способны отвлечь малыша от горьких переживаний: интересная книжка, яркая игрушка, завтрак или веселая игра с другими 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 ответить.*

*Если же воспитатель говорит, что ребенок плачет в течение всего дня, то можно предложить малышу взять с собой в группу какой-либо дорогой для него предмет: игрушку, книжку, предмет, принадлежащий маме.*

*Прощаясь утром с ребенком, родителям следует вести себя спокойно и уверенно. В противном случае ребенок может уловить беспокойство и будет расстраиваться, и плакать еще больше. Нельзя позволять ребенку манипулировать родителями и из-за слез и капризов оставлять его дома, а не вести в сад.*

*Если малыш переживает каждое утро разлуку с близкими, родителям можно придумать и отрепетировать несколько вариантов прощания. Например, воздушный поцелуй, крепкое рукопожатие, обоюдное поглаживание по спинке и др. Это поможет отвлечь ребенка от грустных мыслей, а со временем, став своеобразным ритуалом, станет радовать и ребенка, и родителей.*

*Даже если родители устали после работы, раздражены, им нужно не показывать это ребенку. Как бы он не был мал, он обязательно «прочитает» это состояние. Малышу необходимо чувствовать, что момент встречи с ним для родителей праздник. Пусть родители похвалят ребенка, поцелуют, сходят после сада с ним в парк или на игровую площадку.*

*А.И. Захаров рекомендует родителям дать ребенку возможность после детского сада побегать, попрыгать, поиграть в подвижные игры. А вечером дома устроить небольшой семейный праздник, например, совместное чаепитие, во время которого следует похвалить ребенка за проведенный день в саду при всех участниках этого праздника.*

*Все это поможет ребенку понять, что его любят, ждут его прихода из детского сада, гордятся им. Скорее всего подобная доброжелательная обстановка поможет ребенку быстрее адаптироваться к условиям детского сада и не переживать во время утреннего расставания с родителями.*

***Итак:***

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

*Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.*

*Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства и растерянности.*

*Попросите других членов семьи отводить ребенка в детский сад.*

*Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-либо предмет.*

*Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания.*

*Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из сада.*

*После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке, дайте ему возможность подвигаться, поиграть, побегать.*

*Устройте семейный праздник вечером.*

*Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу. Будьте терпеливы.*