Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 8 «Звездочка»

Консультация для родителей

"Готовимся к детскому саду

заранее"

Подготовила: воспитатель группы раннего возраста

 Науменко Наталия Владимировна



Ст. Егорлыкская

2020г

**Готовимся к детскому саду заранее**

Если Ваш малыш совсем скоро должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию.

**1. Перестаньте волноваться.** Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

**2. Обратите внимание на режим дня ребенка.** За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм: вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.

**3. Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет по-большому в одно и то же время (не с 11 до 13 часов — время прогулки в саду).** По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже «очень хочется», а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

**4. Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому**, устраните «кусочничество» между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты — это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

**5. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад — особенно.** Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду — самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое — это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

**6. Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой.** Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся «традицию» расставания. «Почетной обязанностью» малыша может стать помощь маме при сборах на работу («А ну-ка неси мою „рабочую“ сумку» или «Куда же это я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?»), а также такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна. Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Лучше всего в этой ситуации обратиться к психологу. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми — все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама. На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.

**7. Последите, как ребенок играет с другими детьми.**(Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант. Хорошо, если у вас летом на даче образуется большая детская компания. Договоритесь с мамами и следите за детьми по очереди. Но с условием, что в течение оговоренного времени дети не могут покидать вашу самодеятельную группу и должны решать все возникающие вопросы только друг с другом и с «дежурной» мамой.

**8. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями.** В противном случае малыш прослывет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

**Чем может помочь мама**

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

*В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде*. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.

*В выходные дни не меняйте режим дня ребенка*. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

*Не отучайте ребенка от «дурных» привычек* (например от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

*Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера*. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

*Будьте терпимее к капризам*. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

*Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую)*. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

*Призовите на помощь сказку или игру*. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

**Спокойное утро**

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

*И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно*. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

*Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться*. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

*Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда*(после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

*У вас должен быть свой ритуал прощания* (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

**Не делайте ошибок**

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

**Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

**Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

**Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке**. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

**Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

**Помощь нужна еще и маме!**

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад. Чтобы помочь себе, нужно:

*быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье*. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

*поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание*. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установился режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

*воспользоваться помощью*. Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.

*заручиться поддержкой*. Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

Терпения вам и оптимизма!

*Источник:*[*2mm.ru*](http://www.baby.ru/goto?url=http%3A%2F%2F2mm.ru)*,*[*www.tvoyrebenok.ru*](http://www.baby.ru/goto?url=http%3A%2F%2Fwww.tvoyrebenok.ru)

[www.mam2mam.ru/articles/children/article.php?ID=3025](http://www.baby.ru/goto?url=http%3A%2F%2Fwww.mam2mam.ru%2Farticles%2Fchildren%2Farticle.php%3FID%3D3025)