

Консультация для родителей.

Советы по подготовке ребенка к детскому саду.

Период привыкания к детскому саду – не самый легкий в жизни малыша и его мамы. Вы наверняка будете волноваться о том, как он там. Не переживайте, с вашим ребенком будет все хорошо. Помните, что дети обладают потрясающей способностью **угадывать настроение родителей**, и обычно все страхи и тревоги им передаются.

Облегчить процесс адаптации помогут как воспитатели групп, так и специалисты, но и ваша роль в этом процессе огромна. Ведь именно от вас зависит, насколько быстро ребенок примет режим детского сада: встать так, чтобы без утренней суматохи одеться и прийти к зарядке, чтобы к приему пищи у ребенка просыпался аппетит, чтобы тихий час не был для него кошмаром.

Подробно расскажите ему о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет там делать. Чем детальнее будет ваш рассказ – тем спокойнее будет чувствовать себя ваш малыш, потому что обычно пугает неизвестность. Когда же ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», - он чувствует себя увереннее.

Позаботьтесь о том, чтобы к моменту поступления в детский садик, ваш малыш умел пользоваться горшком и проситься на него.

Очень часто дети бывают медлительными и избирательными в еде.

Конечно, воспитатель и помощник первое время будут лояльно и терпеливо относиться к нежеланию вашего ребенка кушать. Но и вы помогите избежать таких ситуаций: ознакомьтесь с меню детского сада, перестаньте давать ребенку перекусывать между основными приемами пищи.

Ребенок привыкнет к детскому саду быстрее, если он сможет построить отношения с детьми и взрослыми. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку. Учите его обращаться по имени, просить, а не отнимать игрушки, и в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.

Пусть малыш сам выберет себе в компаньоны любимую игрушку, с которой он сможет ходить в детский сад – ведь вместе веселее! Облегчить переживания от расставания с мамой могут альбом с семейными фотографиями или какая-то личная вещь одного из родителей.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему **прощальных знаков** – так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите рукой.

Иногда легче расстаться с папой, чем с мамой. Поэтому некоторое время приводить ребенка в детский сад может отец.

Мы придерживаемся следующей системы приема детей в ДООУ:

- не более восьми детей в неделю;
- постепенное увеличение времени пребывания;
- дополнительный выходной.

Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность «подстроиться» под особенности адаптации ребенка.

Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом!

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте его, целуйте. Проявляйте выдержку. Откажитесь от развлечений, приема гостей.

Приемы, которые помогут малышу преодолеть трудности.

Существует ряд психологических приемов, облегчающих ребенку и родителям прохождение острого этапа адаптации к детскому саду. Основная цель – отвлечь ребенка от тягостных переживаний или дать возможность выплеснуть их в специальных условиях, сбросить душевное напряжение.

Помочь ребенку пережить расставание с мамой.

«Ключ от квартиры»

Собираясь в детский сад в первый день, возьмите какой-нибудь старый ключ, положите его ребенку в руку и скажите, что вы не сможете без ребенка (у которого ключ от квартиры) попасть домой.

Это очень мощный успокаивающий прием. Для ребенка мучительны мысли о том, что его забудут в детском саду. С ключом он обретает уверенность, что этого не случится. Забрав малыша из детского сада и подойдя к квартире, не забудьте попросить ключ и сделать вид, что вы именно им открываете дверь. Передача ключа ребенку каждое утро станет чем-то вроде ритуала, режимных моментов, гарантирующим безопасность.

«Тебя ждет игрушка в детском саду»

Напомните малышу об игрушке, которая осталась в детском саду и «ждет» его прихода. Во время предыдущих посещений группы ребенку наверняка понравилась какая-нибудь кукла или медвежонок. Малыш даже собирался взять любимую игрушку домой. Но ему объяснили, что она живет в детском саду и покидать его не должна. Малыш сможет снова поиграть с ней завтра, когда придет в детский сад.

Расскажите, что его «новый друг» очень скучает без него, ждет, чтобы малыш скорее пришел. «Другу» очень одиноко и грустно сидеть на окне (или еще где-то) в группе и ждать прихода ребенка. Забирая ребенка, подведите его попрощаться с игрушкой, пообещав, что завтра друзья увидятся снова.

Собираясь в детский сад в первый день, скажите ребенку, что в группе его ждет игрушечный дружок, скучает и не может начать играть, пока ребенок не придет. Предложите малышу захватить какую-нибудь игрушку из дома. Это может быть, например, машинка или кукла. Приносить с собой небольшие игрушки в первые дни посещения детского сада, как правило, разрешается.

«Мамина записка»

Возьмите небольшой листочек бумаги и объясните, что вы на нем сейчас напишите время, когда заберете малыша из детского сада. Ребенок всегда может достать записку и проверить, что в ней написано. Положите записку малышу в карман.

Этот листочек – осязаемое мамино обещание. Оно внушает малышу уверенность в том, что мама придет и заберет его. Для ребенка вещественное доказательство – весомая гарантия. В сознании ребенка будущее, таким образом, уже имеет свое настоящее воплощение в этом кусочке бумаги.

«Семейная фотография»

Дома выберите небольшую фотографию, на которой малыш может видеть любимых членов семьи (кроме ребенка). Замечательно, если на фотографии малыш сможет увидеть не только родителей. Рассмотрите ее вместе с ребенком, задайте вопросы: кто на ней изображен, как ребенок относится к этим людям, когда и где он видел этих людей в последний раз.

Фотографию можно положить в карман. Эта фотография для ребенка – напоминание о том, что родные его любят, несмотря на то что их нет в данный момент рядом, она дарит ребенку чувство принадлежности к чему-то родному, оплоту любви и защиты.

В первый день посещения напомните, рассматривая фотографию, что в детском саду вся семья малыша будет рядом с ним. Он всегда может посмотреть на фотографию и убедиться в этом.

Все как в детском саду.

Постарайтесь реализовать установку: дома все как в детском саду.

Проговаривайте ее постоянно, пусть это войдет в привычку. Пусть вся семья примет участие в игре «Дома все как в детском саду». Чем больше похожего вы найдете, тем крепче станет ваше убеждение в безопасности детского сада. Для здоровья и развития ребенка.

Упражнение «Дома все как в детском саду»

Первая часть. Постарайтесь всему, что есть у вас в доме, найти аналоги в детском саду. Постоянно замечайте сходства и озвучивайте их для ребенка и других членов семьи. Если ваш ребенок время от времени будет слышать о сходстве детского сада и дома, его вера в это будет многократно укрепляться.

Например:

Если на стенах у вас дома висят картины или часы, то в детском саду, как правило, тоже.

Если стоит магнитофон или музыкальный центр, обратите внимание ребенка, что в музыкальном зале детского сада они тоже есть.

Цветы на окне – как в детском саду в живом уголке.

Ящики с игрушками: только в детском саду они другого цвета и игрушек намного больше.

Детская кроватка: в детском саду у каждого ребенка своя кровать.

Вешалки в прихожей: в саду у каждого ребенка свой шкафчик для одежды.

Бумага, пластилин, краски, фломастеры: все это есть в детском саду тоже.

Книжный шкаф: в детском саду тоже есть специальное место для книг.

Вторая часть упражнения – соотнесение членов семьи и специалистов детского сада; того, как они заботятся и ухаживают за ребенком. Таким образом, появляется возможность более мягкого психологического привыкания ребенка к детскому саду. Родитель способствует изменению ситуации: от того, что ребенок полагается только на членов семьи, к тому,

что есть другие люди (конкретно в детском саду), которые могут о нем позаботиться.

Например:

Вот мама готовит обед, как в детском саду повар.

Вот бабушка стелет постель, как в детском саду нянечка.

Вот папа читает книгу, объясняет, как играть с конструктором, как в детском саду воспитатель.

Третья часть упражнения формирует у ребенка навык обращения за помощью к взрослым, не членам семьи. До детского сада ребенок жил в такой системе координат, где помощь оказывалась родственниками, и ее можно было просить преимущественно у них. Необходимо ввести новую составляющую – «помощь от посторонних взрослых», воспитателей. Ребенку важно не только понять, что взрослые оказывают помощь, но и научиться просить о помощи.

Например:

- Если тебе нужно обратиться за помощью дома, чтобы помогли одеться, дали попить или пожалели, к кому ты пойдешь?

- К маме.

- В детском саду за помощью обращаются к воспитателю или помощнику воспитателя (нянечке).

- Если ты хочешь достать игрушку или книжку и не можешь этого сделать, кого ты попросишь?

- Маму или папу.

- В детском саду тебе поможет воспитатель.

- Если у тебя что-то заболело, ты вспотел или замерз, испачкал одежду и т.д., об этом дома ты говоришь маме, в детском саду – воспитателю.

- Кто дома помогает тебе кушать, мыться, одеваться? Мама, папа. Когда ты кушаешь, мама помогает надевать нагрудник. Перед едой помогает мыть руки, показывает, где висит твоё полотенце. В детском саду детям помогают воспитатели и нянечки.

Благодаря активности взрослых детский сад в сознании ребенка в некотором смысле сливается с домом, а члены семьи объединяются с воспитателями и педагогами детского сада. Это делает переход к новому образу жизни более легким, а период адаптации менее продолжительным.

Непонятым непривычным вещам и явлениям детского сада найдены аналогии в таком привычном домашнем мире. В первые недели адаптации это позволит сохранить ресурсы ребенка. Он сможет потратить энергию на преодоление внутри себя очевидных содержательных различий между домом и детским садом. Например, начать привыкать к большому количеству незнакомых сверстников, с каждым из которых надо научиться общаться.

Как снять эмоционально напряжение ребенка в период адаптации?

Дома к малышу следует относиться особенно бережно, старайтесь предупреждать отрицательные эмоции, не наказывать его.

Поиграйте с ребенком, ведь игра – один из лучших антистрессовых приемов. Она позволяет раскрепоститься, расслабиться. Только помните: **вечерняя игра не должна быть шумной, с беготней и криками.**

Хорошо помогает снять напряжение игра «Рвакля». Приготовьте ненужные газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней все что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.

Если ребенок возбужден и никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования.

Одна из таких игр – «Грибник». Расставьте небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Затем попросите ребенка собрать все предметы – «грибы» - в корзину.

Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно почитать, порисовать, поиграть с пальчиками. Прелесть **пальчиковых игр** в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребенка выдуть большой шар и малюсенький пузырик), **играть с губками** (устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), **просто дать 2-3 баночки**, - пусть малыш переливает водичку туда-сюда.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку.