Консультация для родителей

на тему:

**«Первый раз в детский сад»**



Подготовила:

педагог-психолог Молчанова Е.С.

Ваш малыш впервые пошел в **детский сад**. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в **саду**, быстро ли он привыкнет. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своем воображении. И для того, чтобы **адаптация** его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать побольше об особенностях этого сложного **периода**: какими реальными проблемами возможно **придется** столкнуться вам и малышу и как сделать процесс **адаптации более мягким**, именно об этом мы сегодня будем разговаривать.

Многие мамы, приводя малышей в сад впервые, удивляются тому, как легко они заходят в группу и, казалось бы, совсем не переживают их уход. Но следующие дни показывают, что не все так просто и малыш очень переживает. Конечно, есть дети, которые плачут с первого дня. Встречаются также дети, которые действительно не плачут и радостно бегут в группу, как в первый, так и в последующие дни. Но таких детей очень мало. У остальных процесс **адаптации** проходит совсем не просто. **Адаптация** – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь **ребенка** буквально врываются следующие изменения:

• четкий режим дня;

• отсутствие родных рядом;

• постоянный контакт со сверстниками;

• необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;

• резкое уменьшение персонального внимания.

Давайте разберемся, какому **ребенку адаптироваться** легко, а какому труднее.

Часть детей **адаптируются относительно легко**, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и **адаптация** может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же **ребенок не адаптировался** по истечении 3 месяцев, такая  **адаптация** считается тяжелой и требует **помощи** специалиста-психолога.

Так кому **адаптироваться легче**?

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли *«в садик»* с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили **ребенка** с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту *«тетю»* несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

Детям, физически здоровым, т. е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В **адаптационный период** все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший *«старт»*.

Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме, *«горшечный»* этикет, самостоятельное принятие пищи. Если **ребенок это все умеет**, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим **ребенка к тому**, какой его ждет в **саду**: 7:30 – подъем, умывание, одевание; 8:30 – крайнее время для прихода в сад; 8:40 – завтрак, 10:30 – прогулка, 12:00 – возвращение с прогулки, 12:15 – обед, 13:00 – 15:00 – дневной сон, 15:30 – полдник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

Детям, чей рацион питания приближен к садовскому. Если **ребенок** видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в **саду**, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные, тушеные овощи и, конечно, супы.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий *(чем больше, тем будет сложнее)*. Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не считали нужным разговаривать об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам (например, вследствие тяжелой болезни бабушки, которая до этого ухаживала за **ребенком дома**). И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы *(или другие родственники)* работают в **саду**.

Так как же помочь нашим крохам приспособиться к изменившимся условиям жизни?

• Убедитесь, достаточно ли развиты навыки самостоятельности у малыша, всячески стимулируйте его к самостоятельности, поддерживайте.

• Если ваш режим не совпадает с режимом дня **детского сада**, постарайтесь его перестроить- своевремменый уход ко сну, подъем и приемы пищи- залог хорошего самочувствия малыша, ощущения им стабильности и безопасности.

• Расскажите **ребенку**, что такое **детский сад**, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в **детский сад**. Например, **детский** сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В **саду** все приспособлено для детей: там маленькие столики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В **саду дети кушают**, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в **саду**, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех – тебе повезло, я скоро начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому, купить все необходимые вещи, выучить правила **детского сада**, имена воспитателей.

• Проходя мимо **детского сада**, с радостью напоминайте **ребенку,** как ему повезло – скоро он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим **ребенком**, ведь его приняли в **детский сад**.

• Подробно расскажите **ребенку о режиме детского сада**: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш **ребенок**, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в **саду после прогулки**, куда складывать свои вещи, кто ему будет **помогать раздеваться**, и что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли **ребенок** запомнил последовательность событий. Когда **ребенок видит**, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

• Поговорите с **ребенком** о возможных трудностях, к кому он может обратиться за **помощью**, как он это сделает.

Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: *«Я хочу пить»* и тебе нальют воды. Если ты захочешь в туалет, скажи об этом».

Не создавайте у **ребенка иллюзий**, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему **придется** подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе **придется немного подождать**».

• Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по именам, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

• Разработайте вместе с **ребенком** несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

• Помните, что на привыкание **ребенка к детскому саду** может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше если на этот **период**у семьи будет возможность подстроиться к особенностям **адаптации своего малыша**.

• Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье **детский** сад необходим именно сейчас. **Ребенок отлично чувствует**, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания **ребенок использует для того**, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают те дети, у родителей которых нет альтернативы **детскому саду**.

• **Ребенок** привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. **Помогите ребенку в этом**. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего **ребенка по именам**. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Маше. Поощряйте обращение вашего **ребенка за помощью** и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему **ребенку**.

• В присутствии **ребенка** избегайте критических замечаний в адрес **детского** сада и его сотрудников. Никогда не пугайте **ребенка дет. садом**.

• В **период адаптации** эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

• Будьте терпимее к его капризам, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни **ребенка в этот период**(не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т. п.)

• Берегите нервную систему **ребенка**! Создайте в доме максимально спокойную обстановку. Чем меньше посторонних людей окружает малыша, тем лучше. Не старайтесь во чтобы то ни стало настоять на своем, лучше уступите.

Терпения вам и мудрости, дорогие родители!