

Консультация для родителей

Как облегчить период привыкания к детскому саду?

Для этого Вам необходимо психологически готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации:

- **Соблюдайте режим дня!** Заранее узнайте режим работы учреждения дошкольного образования и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш ребенок привык к нему.

- **Приближайте рацион питания ребенка** к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!

- **Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта**, желательно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки.

- **Необходимо обратить особое внимание** на формирование у детей навыков самообслуживания. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии.

- **Соблюдайте самое важное правило:** спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.

- **Время нахождения в детском саду** увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка 2-3 лет в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.

- **Посещайте детский сад регулярно.** Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ.

- **Придумайте «ритуал прощания» с ребенком.** Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите.

- **Дайте ребенку «оберег» — вещь**, которая будет напоминать ему о доме, например, фотографию, мамин шарфик, мягкую игрушку. Можно дать «ключ от дома», без которого, пока не заберете малыша из садика, домой не попадете.

- **Создайте мотивацию для посещения детского сада:** нужно посмотреть, как кормят рыбок или соскучилась любимая игрушка и т.д.

- **Никогда не обсуждайте то**, что не устраивает вас в детском саду при ребенке.

- **Если расставание с мамой проходит тяжело**, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад.

Ошибки родителей, затрудняющие адаптацию ребенка.

Чего нельзя делать маме с папой в период адаптации ребенка 2-3 лет к садiku:

- **Нельзя пугать ребенка.** Часто родители пугают своих детей детсадом: «Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции?

- **Нельзя наказывать за слезы при расставании.** Никогда не сердитесь на ребенка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет. Это вполне нормальная реакция для детей 2-3 лет. Лучше поцелуйте, обнимите его и еще разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберете из детсада.

- **Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить.** Например, если мама сказала, что заберет сразу после обеда, то она должна так и поступить. Из-за невыполненного обещания у детей часто случаются истерики. Как же тут не плакать, если мама обещала и не пришла, может она собирается оставить в садике на ночь. Таким образом, можно навсегда потерять доверие ребенка. Лучше говорить конкретно, что забрать сможете только вечером и не давать «пустых» обещаний.

В заключение хочется сказать всем родителям: ваша любовь поможет ребенку пережить это непростое время. Дайте почувствовать малышу, что он для вас самое дорогое существо на свете, и ни на минуту не позволяйте ему усомниться в этом.

Во многом от вашей мудрости и грамотной тактики, уважаемые родители, зависит протекание адаптационного периода в саду у вашего ребенка. Сроки этого периода строго индивидуальны, привыкать малыш может неделю-две, а может и около полугода.

Редкие детки сталкиваются с так называемой дезадаптацией. В таком случае нужна консультация психолога или же просто время. Попробуйте отдать ребенка в сад через год. Возможно, за это время он подрастет, получит новые навыки и проще справится с такой задачей.