Советы психолога

***Как быстрей привыкнуть к детскому саду***

*Если вы решили отдать ребенка в дошкольное учреждение, осознайте всю серьезность этого шага и для ребенка и для вас. Отрыв от дома, близких и родных и встреча с новыми взрослыми, незнакомыми себе подобными могут стать для ребенка серьезным стрессовым фактором, рассматриваемым малышом как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким, бестравматичным.*

*Ознакомьтесь с организацией периода адаптации детей в детском саду. В течение какого-то времени (иногда 1-2 недели, иногда месяц) вы можете приводить ребенка на полдня и находиться с ним на прогулке. Предупредите воспитателя, что любит и чего не любит ваш ребенок, есть ли какие-либо противопоказания к определенным видам пищи, предупредите, чтобы его не кормили насильно.*

*По дороге в сад обсудите с малышом, что его там сегодня ждет. Пока раздеваете его, постарайтесь всемерно поощрять его интерес к другим детям, называйте их по именам, говорите о них как о друзьях. Важно, чтобы разговоры о детском саде были окрашены положительными эмоциями. Ваш спокойный голос, уверенная интонация создают для него некоторую опору в этом новом незнакомом мире.*

*Когда придет время оставлять ребенка в саду на целый день, заранее предупредите его об этом. В конце дня, приходя за ребенком, старайтесь не опаздывать. Если все дети уже разошлись по домам, а ваш остался один в детском саду, он обязательно почувствует себя забытым.*

*Не следует рассказывать ребенку, что интересного случилось, пока он был в группе. Иначе малыш может решить, что самое интересное происходит без него.*

*Дома необходимо создать спокойную обстановку, чтобы ребенок мог передохнуть, приходя из сада. Ведь там он расходует много энергии как эмоциональной, так и физической, переполняется впечатлениями, новыми сведениями и к вечеру устает.*

*С пониманием отнеситесь к его «необоснованным», на ваш взгляд, просьбам и капризам. Он может попроситься на руки, чтобы вы его поносили, как маленького, может отказаться сам есть или побоится засыпать один. Не волнуйтесь – это не результат избалованности, а следствие усталости и тоски по маме. Пойдите ему на встречу, не сердитесь, и не раздражайтесь. Помните, малышу сейчас тяжело, он перегружен впечатлениями и очень устает. Поэтому так важна ему ваша помощь.*

**Вашему малышу исполнилось три года. И осенью он начнет посещать детское дошкольное учреждение. У вас есть три летних месяца, чтобы заняться самостоятельной подготовкой ребенка к детскому саду.   
Начнем «историю» под названием «Устраиваем ребенка в детский сад»**

**- Почему лучше ребенка отдавать в детский сад в возрасте с двух - трех лет?**  
- В данном возрасте ребенок психологически готов к посещению детского дошкольного учреждения. Во-первых, у малыша речь становится средством коммуникации. Он лучше понимает других и лучше выражает свои чувства словами. В результате он учится строить отношения не только с близкими людьми, но и с чужими взрослыми. Ребенок может сказать о своих ощущениях и не испытывает стыда от своих случайных промахов. С ним легче всего наладить контакт чужому человеку. Да и дети способны слушать и слышать взрослых.  
Во-вторых, трехлетний ребенок получает удовольствие от игры со сверстниками. Он сотрудничает, взаимодействует, потому что учится элементарным приемам общения – делиться, ждать своей очереди, меняться игрушками, начинает говорить и задавать вопросы своему сверстнику – «Дай», «Возьми» и др.  
  
 **Как помочь родителям подготовить своего ребенка?**  
- Каждый малыш индивидуален, и каждый родитель чувствует, как психологически подготовить именно своего ребенка к детскому учреждению. Основные моменты изложены в Памятке. Родители будущих детсадовцев должны внимательно с ней ознакомиться.

Памятка для родителей будущих детсадовцев  
  
 1. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Сводите туда, чтобы он представлял, что это такое.   
 2. Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло - осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад.  
 3. Поговорите с ним, как со взрослым. Объясните, что он будет ходить в садик, где много детей, с которыми можно играть, и много новых и интересных игрушек.  
 4. Расскажите ему, что взрослые тети, с которыми он там встретится, будут играть, петь и танцевать с ним, читать ему книжки, рассказывать сказки и всегда во всем помогут.  
 5. Скажите, что теперь по утрам вся семья будет отправляться на работу: папа - в свой офис, мама - в свой, старший брат или сестра - в школу, а он - в детский сад, а после работы мама или папа придут за ним и заберут домой.  
 6. Познакомьтесь с будущей воспитательницей, нянечкой. Обязательно скажите им , а лучше оставьте письменную памятку, где перечислите: нелюбимые блюда, продукты и лекарства, вызывающие аллергию; прививки, от которых у ребенка мед. отвод; номера телефонов для связи с вами в экстренных случаях.   
 7. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ - тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», - он чувствует себя увереннее.  
 8. Постепенно, в течение лета, подстраивайте режим дня ребенка к режиму дня в детском саду, особенно если это касается раннего вставания - не позднее восьми часов утра. После обеда ваш малыш должен спать не менее одного часа или хотя бы полежать с книгой или с игрушкой. Подготовиться ко сну следует не позднее 21 часа.  
 9. Полезно научить пользоваться горшком. Отучить его от еды из бутылочки с соской. Постарайтесь научить малыша самостоятельно есть ложкой и пить из чашки.  
 10. Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю.  
 11. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать».  
 12. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.  
 13. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.  
 14. Вводить ребёнка в новую ситуацию надо постепенно. В первые дни побудьте с ним некоторое время в детском саду, не уходите сразу. А, расставаясь, обязательно скажите, что вернётесь за ним. Как правило, многие дети через несколько дней привыкают к новым условиям.  
 15. Когда ваш сын или дочь впервые отправятся в сад, не забудьте дать ему с собой свою игрушку: привычная теплая вещь, пахнущая домом, будет действовать на малыша успокаивающе, это для него частичка дома, частичка безопасности.  
 16. Не забудьте так распланировать свое время, чтобы полностью освободить себе первые пару недель, чтобы со своей стороны помочь ребенку плавно пройти адаптацию в садике.  
 17. На первых порах постарайтесь уделять вашему малышу тройное внимание дома и на прогулках, напоминайте вечером ему о садике, о ребятах, о воспитательнице. Самое главное - не бойтесь слез ребенка, ведь он пока не может реагировать иначе! Не раздражайте ребенка своими слезами и нервозностью. Многие мамы не могут сдержать эмоций при расставании с ребенком утром, когда ребенок уходит в группу. Если у мамы не получается быть выдержанной, лучше доверить папе отвести ребенка в садик.   
 18. Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДОУ, не жалейте времени на эмоционально-личностное общение с ребенком, поощряйте посещение детского сада ребенком. Помните, что детский сад - это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.