

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №42»
Изобильненского городского округа Ставропольского края*

Консультация для родителей
«Мой ребенок идет в детский сад»
2 младшая группа

Подготовила: Иванова Н.А.
педагог-психолог

с. Московское, 2018г.

Психологическая подготовка ребенка к детскому саду

Оформляя ребенка в детский сад, родители переживают: как его встретят? Будет ли ему хорошо?

Начало посещения детского сада – серьезное испытание для ребенка раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в совершенно другую среду. Попадая в незнакомую ситуацию, вынужденно контактируя с незнакомыми людьми, даже взрослый человек может чувствовать себя некомфортно. Каково же тогда приходится трехлетнему малышу?

Любая перемена в жизни ребенка должна проходить плавно. Нельзя отдавать ребенка в садик, если в семье происходят какие-то крупные события: рождение нового ребенка, переезд на новую квартиру и т.д. Первое, что должна сделать мама: сама привыкнуть к тому, что ребенок будет находиться некоторое время под присмотром других людей. Дети очень чувствительны к настроению мамы, поэтому если она сильно переживает и не верит, что в саду ему будет хорошо, ребенок на бессознательном уровне тоже будет рассматривать эту ситуацию как угрожающую. Необходимо желание отпустить ребенка в детский сад. **Как правильно настроиться самой маме?** Не сомневаться в принятом решении, не паниковать, приведя малыша в садик и видя его нежелание оставаться, настроиться на благополучный результат и понимать, что трудности адаптации временны. Не мучиться чувством вины. Как правило, большинство детей довольно быстро привыкают к саду и только 10% адаптируются тяжело.

Начать подготовку к детскому саду можно с похода в магазин или парикмахерскую, оставив ребенка подруге или няне. Ребенок, если до этого он все свое время проводил только с членами семьи, учится оставаться с чужими людьми. Параллельно ребенок привыкает к тому, что мама, уходя по своим делам, обязательно за ним придет. Естественно, начинать надо с маленького интервала времени (от 30 минут до 1 часа), постепенно его наращивая.

Хорошо, если у ребенка есть опыт взаимодействия со сверстниками, поэтому желательно расширить круг его общения, ходить с ним на детские площадки, где он будет учиться играть с другими детьми, делиться игрушками и т.д., а так же преодолевать страх перед незнакомыми людьми. Заранее спланируйте прогулки на территорию детского сада. Обращайте внимание малыша на красоту его территории. Расскажите ребенку, что скоро он сможет здесь гулять и играть с детьми.

Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Очень хорошо погулять немного на территории садика и при возможности предпринять экскурсию внутрь, чтобы малыш увидел будущий второй дом. Обонятельная память очень сильна, и пусть запах садика отложится в его памяти, ассоциируясь с чем-то позитивным. Часто мамы ознакомительно прогуливают детей на площадках садика, малышам нравится, они хотят в садик, но когда реально туда приходят и видят группу с множеством незнакомых детей, чувствуют незнакомые запахи — часто пугаются и весь положительный настрой слетает.

Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Поэтому обязательно нужно заверить ребенка в том, что вы его непременно заберете и сказать когда. И повторять это какое-то время каждый день, поскольку то, что очевидно для взрослых, совсем не так очевидно для детей. А забирая, сказать, что вы очень соскучились по своему малышу и все время о нем вспоминали.

Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях. С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он же пойдѣт и готовится посещать детский сад. Важно рассказывать ребенку о том, что такое детский сад, причем в максимально позитивном ключе. Чем больше человек знает о предстоящем событии, тем меньше тревоги оно вызывает. Можно почитать книжки, истории про детский сад, рассказать о своем опыте, расспросить об этом бабушек, дедушек и т.д. Важно заинтересовать ребенка садиком. Если ребенок привык долго спать по утрам, то перспектива вставать в 7 утра и куда-то идти ему не понравится. Поэтому важно соблюдать режим, приблизиться к требованиям, которые предъявляются в ДОУ. В противном случае неизбежен протест со стороны ребенка по отношению к новым правилам.

Необходимо, чтобы ребенок мог (хотя бы недолго) играть самостоятельно, без активного включения взрослого. Важно прививать ребенку навыки самообслуживания, поощрять попытки самостоятельных действий.

Приучать ребенка к детскому саду нужно постепенно: сначала ходить по 1 часу, затем по 2-3 часа, потом до обеда, затем несколько дней забирать сразу после сна. В среднем период адаптации длится 1,5 – 2 месяца. Но все зависит от ребенка – это очень индивидуально.

Хорошо бы взять с собой игрушку, которая будет для малыша чем-то родным из дома. Есть дети, которые неплохо переносят сад, но тяжело в нем

утром остаются, и как правило, вариации на тему «не хочу» начинаются уже дома или по дороге в сад. Старайтесь заранее одеть ребенка дома так, чтобы не затягивать раздевание в самом саду. Как известно, долгое прощание только усиливает у ребенка чувство тревоги. Поэтому старайтесь быстро прощаться и быстро уходить, передав ребенка воспитателю.

Помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома. Выполнив эти несложные рекомендации, вы поможете своему ребенку быстро и безболезненно адаптироваться к детскому саду.

Рекомендации, которые помогут облегчить адаптационный период к садику.

- Прежде всего, вы сами должны быть психологически готовы к расставанию. Успокойтесь и не нервничайте – любое ваше внутреннее состояние сразу передается ребенку. В ваших силах сделать так, чтобы малыш преодолел адаптационный период без особых нервных затрат.
- Наложите вето на домашнее обсуждение будущих детсадовских проблем в присутствии ребенка. Вам кажется, что малыш, который с грохотом таскает по коридору машину, ничего не слышит? Будьте уверены: не только внимает, но и впитывает как губка! И пока на подсознательном уровне усваивает: готовится что-то неприятное. Поэтому все разговоры о предстоящих переменах должны вестись в отсутствие ребенка.
- Не пугайте ребенка. Фразы типа «Не балуйся, а то отправлю в садик!» могут поселить в его душе страх, который потом будет трудно побороть. Лучше заранее сводите малыша в детский сад на увлекательную экскурсию. Познакомьте его с воспитателем, попросите разрешения заглянуть в группу или в зал для спортивных и музыкальных занятий, покажите игровую площадку. Такие мимолетные впечатления необходимы ребенку – это место уже не будет казаться чужим, в мыслях он начнет постепенно привыкать к нему.
- Не идеализируйте детский сад, иначе он просто не оправдает надежд вашего малыша. Лучше всего быть в этой ситуации честным. Расскажите сыну или дочке, чем они будут заниматься в группе, какие требования там существуют (слушаться воспитателя, соблюдать распорядок дня, не обижать других малышей).

- Узнайте режим дня и начинайте придерживаться его дома. Не забудьте напоминать при этом: «А сейчас детки в саду ложатся спать (идут гулять, садятся обедать)».

- Не обещайте ребенку вознаграждения за посещение детского сада. Дайте ему сразу понять: впереди обычная жизнь, в ней будут друзья, интересные игры, прогулки, и надо в эту жизнь включаться сразу, а не сидеть до вечера у окна в ожидании прихода родителей.

- Постарайтесь настроить малыша на дружелюбное общение с незнакомыми детьми, но обязательно предупредите в мягкой форме, что все они разные: есть капризные, драчливые, непослушные, однако бояться их или подражать им не надо.

- Когда настанет час икс, не делайте из этого выдающегося события. Продумайте все до мелочей, чтобы обойтись без спешки и нервозности. Заранее подготовьте в отдельном пакете запасную одежду, чтобы малыш в случае чего мог переодеться. Все вещи должны быть максимально просты и удобны (без замысловатых застежек и тугих пуговиц). Дайте с собой любимую игрушку – с ней ребенок почувствует себя спокойнее.

- Сначала оставляйте «новобранца» в детском саду на 1-2 часа, обязательно забирая его домой до обеда. Постепенно увеличивайте это время.

- А что делать, когда малыш постоянно плачет и в прямом смысле хватается за вашу юбку? Психологи рекомендуют не затягивать расставание и не «дразнить» ребенка своим присутствием. Как правило, уже через несколько минут после вашего ухода малыш спокойно включается в игру – детская психика гибкая и легко приспосабливается к новому.

- Разработайте свой собственный ритуал прощания. Например, пусть малыш помашет вам рукой из окна или пошлет воздушный поцелуй. Придумайте секретный пароль и повторяйте его, оставляя ребенка и возвращаясь за ним вечером. И скажите, что всегда думаете о нем, даже в разлуке!

- Теперь вы проводите с малышом меньше времени, чем раньше, но важно другое – нежность и тепло ваших взаимоотношений, любовь друг к другу, которую ребенок должен чувствовать всегда.