**21.04.2022г**

**Начало 14.00**

**Консультация для родителей на тему:**

«Ребенок идет в детский сад. Советы родителям»

**Как облегчить адаптацию**

Уважаемые родители! Вы вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего ребенка – он идет в детский сад. И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать побольше об особенностях этого сложного периода.

У ребенка все взаимосвязано: состояние здоровья и эмоциональный настрой, физическое и психическое развитие.

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.

По тому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на **три основные группы.**

**Уровни адаптации детей при поступлении в детский сад**

**Уровень адаптации**

**Симптоматика адаптации**

**Легкая**

Поведение - нормализуется в течение 1 недели.   
Аппетит - снижается, к концу первой недели восстанавливается.   
Сон - восстанавливается в течение 2 недель.   
Адаптация проходит в течение 1 месяца.   
Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми

**Средняя**

Поведение восстанавливается до 40 дней, настроение вялое, плаксивое, неустойчивое.   
Пассивность, малоподвижность, наблюдается регрессия навыков. Восстановление до возрастной нормы в течение полутора месяцев.   
Сон - восстанавливается до возрастной нормы в течение 40 дней.   
Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми.

**Тяжелая**

Поведение - неадекватное, иногда граничит с невротическими проявлениями. Ребенок апатичен.   
Аппетит - длительный отказ от еды, снижен, нестабилен, может наблюдаться невротическая рвота (при кормлении насильно).   
Сон - нестабилен, неглубок, невротичен (ребенок плачет во сне, часто просыпается), отказ от сна.   
Срок адаптации растягивается из-за частых длительных болезней.   
Адаптация длится от 6 месяцев до 1,5 лет.   
Апатичен по отношению к близким взрослым при встрече и разлуке.

**Чем может помочь мама**

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

***В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.*** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

***В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.*** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

***Не отучайте ребенка от «дурных» привычек***(например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

***Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.*** Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

***Будьте терпимее к капризам.*** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

***Дайте в сад небольшую игрушку*** (лучше мягкую). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

***Призовите на помощь сказку или игру.*** Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

***Спокойное утро***

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

***И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.*** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

***Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.*** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

***Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда*** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

***У вас должен быть свой ритуал прощания*** (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

Не делайте ошибок

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

***Нельзя наказывать*** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

***Нельзя пугать детским садом*** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

***Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.*** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

***Нельзя обманывать ребенка***, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

***Помощь нужна еще и маме!***

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад. Чтобы помочь себе, нужно:

***быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье.*** Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

***поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание.*** Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установился режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

***заручиться поддержкой.*** Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

**«Что должен уметь ребенок, который идет в детский сад»**

Ребенок, который отправляется в детский сад, конечно, **должен обладать определенными навыками самообслуживания**: одеваться, есть, пользоваться горшком, умываться и вытирать руки и лицо полотенцем. А ещё Ваш малыш должен элементарно уметь выразить свои желания — хоть немного разговаривать! Воспитатели ведь не экстрасенсы, чтобы догадаться, что нужно малышу — хочет ли он пить, в туалет, или ему просто что-то давит из одежды. Разумеется, воспитатели помогут справиться с пуговицами и шнурками, но нельзя ожидать, что они будут постоянно переодевать и кормить с ложки каждого из пятнадцати — двадцати подопечных!

Надо сказать, что два года — самый замечательный **возраст для обучения самостоятельности**. На вашей стороне сейчас сама природа с ее законами психического развития маленького человечка. Ведь недаром третий год жизни ребенка называют периодом, который проходит под девизом: «Я сам!». Сейчас малыша вообще не нужно заставлять что-то делать самостоятельно — он только к этому и стремится, настойчиво и упорно, решительно отстаивая свое право делать все без вашей помощи и получая огромное удовольствие от достижения цели.  
Как правило, родителям двухлетних детей гораздо больше внимания приходится обращать на то, чтобы не мешать ребенку быть самостоятельным. И это, возможно, самый важный момент! Именно сейчас, на третьем году жизни, **ребенок может и должен овладеть всеми навыками самообслуживания**: есть и пить, умываться и чистить зубы, одеваться и раздеваться, своевременно пользоваться горшком. Он с легкостью может научиться убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.

Вам трудно в это поверить? Тем не менее, это так, и более того: для достижения таких успехов вам вовсе не обязательно прикладывать какие-то значительные усилия, кроме одного — не мешать!  
Не хватать его за руки, не одергивать и не поправлять на каждом шагу, не пытаться все сделать за него, потому что он «маленький и ничего не умеет»!  
На практике это, конечно, не так уж просто. Прежде чем дитя научится умываться, пол в ванной комнате не раз и не два окажется залит водой. Самостоятельное одевание карапуза легко может расшатать нервную систему мамы, особенно если сама она по темпераменту холерик или сангвиник. И все-таки необходимо взять себя в руки, набраться терпения и обращаться с ребенком осознанно, а не под влиянием импульса.

Планируя все свои дела, заранее закладывайте в расписание час или полтора (в зависимости от особенностей поведения ребенка) «на самостоятельность». **Не делайте за ребенка того, что он может сделать сам**. Давайте ему возможность опробовать самостоятельно всякий новый навык, и лишь в том случае, когда становится очевидным, что самому ему не справиться, предлагайте помощь (причем эта помощь должна быть обучающей, не «давай я сделаю сама!», а «посмотри, это делается так»). С другой стороны, не нагружайте его заданиями, с которыми он определенно не может справиться: постарайтесь, чтобы карапуз пореже испытывал ощущение собственного бессилия и почаще добивался успеха.

**Как научить ребенка одеваться?**

Если ваш ребенок сейчас именно в таком возрасте — от двух до трех лет, — примите во внимание приведенные ниже советы.  
1. Не нужно немедленно требовать от ребенка, чтобы он, начиная с этого момента, всегда одевался только сам. Но — и это очень важно! — когда он по своей доброй воле берется за одежки и старается надеть их сам, ни в коем случае не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него!  
2. Планируйте свое время таким образом, чтобы вы могли чувствовать себя спокойно, пока ребенок осваивает науку одевания. Лучше встать утром на полчаса раньше, чем лишить ребенка возможности вовремя овладеть новыми навыками.  
3. Если малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, можно немножко помочь его. Например, вы можете надеть ему носочки, но не до конца, и предложить самому подтянуть их повыше.  
4. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять.  
Как и любой другой навык, умение одеваться и раздеваться складывается постепенно, и вы поможете малышу, если будете ненавязчиво, но постоянно предлагать ему маленькие «уроки»: самому продеть руки в рукава, одернуть не до конца надетое платьице и т. д. Можно играть с ребенком, устраивая соревнования: кто быстрее наденет носки и футболку.

И в заключении хочется пожелать вам успехов в воспитании ваших малышей. Выполняйте эти нехитрые правила, любите их безусловной любовью, просто за то, что они у вас есть. Удачи вам.