



Вопрос об определении в детский сад вашего малыша, когда он подрастает, становится очень важным для каждой семьи. Естественно, у мамы с папой возникают первые переживания и страхи, связанные с детским садом:

- А как ребенок привыкнет?
- Понравится ли ему?

### **Рекомендации родителям по подготовке ребёнка к детскому саду**

Мамам, чьи малыши идут в садик, очень хочется, чтобы адаптация прошла очень мягко. Идеальный вариант – ребенок ладит с воспитателем, идет к детишкам группы, каждое утро просыпается без слез и капризов.

Однако любая перемена в жизни является стрессом для малыша, и иногда, именно, взрослые вольно или невольно мешают ребенку адаптироваться к садику. Сегодня я расскажу о **самых распространенных родительских ошибках** в процессе привыкания детей к дошкольному учреждению и о том, как их избежать.

Итак, **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

**1. Начинать отучать ребенка от ранее сложившихся привычек**, которые не приняты в детском саду: отнимать от груди, забирать соску, отменять памперсы перед приходом в детский сад или с первых дней посещения. Этого делать ни в коем случае нельзя. Начинать лучше либо за полтора-два месяца до посещения, либо уже после привыкания к садику.

**2. Проявлять невнимательность к социализации малыша.** Ребенка необходимо заранее готовить к общению с другими детьми и взрослыми, наблюдать за особенностями его поведения (стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению). Ребенка нужно приучить, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернуться. До садика у ребенка должен быть опыт разлуки с мамой хотя бы на несколько часов.

**3. Планировать выход на работу одновременно с приводом ребенка в садик.** В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, *не стоит планировать важных дел*, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что ребёнок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца.

**4. Излучать тревогу.** Ребенок не знает, что его ждет впереди. Он не знает, как надо относиться ко многим вещам, что хорошо, что плохо. Он смотрит на родителей и считывает отношение к миру с их мыслей, слов, поведения. Если мама отвела ребенка в сад, а потом проревела полдня от переживаний разлуки с крошкой, ребенку будет крайне сложно перенести адаптацию. Если папа заранее уверен, что воспитатели в группе невоспитанные, необразованные, скорее всего, ребенок будет страдать от общения с этими людьми.

Прежде чем отдавать ребенка в сад, надо разобраться с собой, своими страхами, предрассудками. Надо быть готовыми отпустить от себя ребенка, доверить его профессиональным педагогам.

Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками, интересно проводить время, развиваться. Я хочу, чтобы он пошел в садик»

**5. Болезненно реагировать на плач ребенка или уговоры** пойти обратно домой или вообще не ходить в детский сад. Обычно все дети плачут, так как они привязаны к родителям, любят их и не хотят расставаться с ними. Это нормальная реакция здорового ребенка. Как только ребенок убедится, что ему в садике безопасно и интересно...он успокоится.

#### **6. Перекаладывать ответственность.**

Иногда мамы говорят: «Попробуем походить в сад, если ребенку понравится, будем ходить, если не понравится, заберу». Такая установка в большинстве случаев заранее обречена на неудачу. Здесь родители банально перекаладывают ответственность за принятие решения с себя на очень маленького человечка.

Детский сад — не цирк, не карусель, то есть не безусловно приятное место. Сложно подчиняться новым требованиям, сложно учиться общаться с десятью ровесниками. В детском саду обязательно будет место негативным эмоциям, ведь любой новый жизненный этап всегда связан как с положительными, так и с отрицательными моментами. Конечно, прощание с мамой — это острое переживание. И если родители вместо того, чтобы помочь ребенку справиться с новой ситуацией, задают каждый раз вопрос: «А тебе нравится? А будешь ли ты ходить в детский сад?», — они, скорее всего, получают в ответ «Нет!» в виде утренних истерик.

Привычка ходить в детский сад сложится постепенно. В течение одного-двух месяцев ребенок может выразить нежелание идти в детский сад. Родители не должны соглашаться на уговоры ребенка. Лучше мягко настаивать на своем: «Мама идет на работу, а ты — в детский сад...». Самая большая ошибка — уступить ребенку, найти возможность остаться дома (отпроситься на работе, вызвать бабушку и так далее). Далее он будет проситься все настойчивее и настойчивее. Мамы обычно хорошо чувствуют своего ребенка и знают, когда

он пытается манипулировать ситуацией, а когда на самом деле — болеет. При болезни следует обязательно оставаться дома и вызвать врача.

### **7. Говорить устрашающие фразы.**

«Если ты будешь плакать, я за тобой вообще не приду», «Если ты будешь плакать, я сейчас развернусь и уйду», «Что ты стоишь, как столб», «Все дети, как дети, а вот наша...». Конечно, иногда себя сдерживать трудно. Но любое ваше злое слово обернется обидой у ребенка сейчас и ответной грубостью в ваш адрес потом, лет через 12-15. Тот, кто не умеет безусловно любить и беречь своего ребенка, обязательно получит бумерангом соответствующее отношение от подростка.

### **8. Не щадить.**

Надо понимать, что ребенку сложно. Поэтому, если он «копается» по утрам или слишком шумно ведет себя вечером, он это делает не вам назло, а лишь разгружает свою нервную систему. Не стоит стремиться развлечь ребенка в этот трудный для него период походами в цирк, зоопарк, кафе. Этим еще сильнее нагружается его нервная система. Лучше больше проводить времени в привычной домашней обстановке, играя и разговаривая с малышом.

### **9. Несистематически посещать садик.**

Иногда мамы относятся к вопросу посещения садика несерьезно: проспали, не хочется рано вставать, малыш закапризничал, решили отдать его на недельку бабушке. Через некоторое время ребенок понимает, что посещать сад не обязательно, и начинает манипулировать взрослыми через крики и слезы.

Не забывайте, что детский сад – это своего рода работа для детей, а значит, ходить в дошкольное учреждение нужно каждый день. Систематичность и регулярность посещения поможет крохе скорее привыкнуть к новому статусу и новым обязанностям

**10. Не обращать внимание на наложение кризисов,** когда начало посещения детского сада, совпадает с изменением состава семьи или переездом. Например, папа оставил семью, и маме необходимо выйти на работу. Или родился еще один ребенок. Отдавать в садик старшего ребенка желательно до появления малыша, чтобы он не воспринял это как изгнание, потому что новый ребенок занял его место.

**11. Незаинтересованность в адаптации ухаживающего взрослого.** Например, ребенка в садик водит няня, которая сидела с ним с полугодичного возраста. Чем дольше и болезненнее будет адаптация ребенка, тем нужнее будет няня, а няня в этом материально заинтересована. Еще пример: бабушка, которая внутренне противится решению родителей отдать ребенка в садик и сама желает заботиться о внуке.

Случается, что **мама, не видящая себя вне ситуации ухода за ребенком,** испытывает особое удовольствие, когда малыш не хочет идти в детский сад, тем самым транслируя ему на подсознательном уровне свою заинтересованность в таком поведении. Как показывает практика, дети работающих матерей адаптируются легче.

### **12. Неправильный режим дня**

В садик нужно вставать рано, что становится реальной проблемой для родителей, чьи дети привыкли засыпать после 22.00. Сонный ребенок трет глаза, хнычет, капризничает, не понимая, чего он хочет. Так же он ведет себя и в группе, болезненно реагируя на уговоры мамы, педагога. В уголке для родителей висит листок режима дня ребенка посещающего детский сад. Это еще один важный пункт привыкания. Чтобы адаптация проходила благополучно, уже сейчас нужно приучать малыша к режиму дня, сходному в большей степени с режимом ДОО: завтрак — 9 утра; обед — 13 часов; сон с 13<sup>30</sup> до 15<sup>30</sup>; полдник в 16 часов, укладывание на ночь не позднее 21-22 часов. И стараться максимально придерживаться этого режима.

### ***13. Быстрый сбор***

Эта родительская недоработка плавно вытекает из предыдущей. Маме жалко будить сладко спящего ребенка, она сама хочет подольше полежать в кровати. В результате сборы проходят в спешке, родители подгоняют малыша: «Собирайся быстрее», «Некогда разговаривать», «Потом тебя поцелую» и т.д. Малыш же не понимает, почему мама раздражена: « Наверное, она меня не любит», думает он и выходит из дома в плохом настроении. *Просыпаться следует заранее*, чтобы вы сумели уделить немного времени крохе: погладить ножки и ручки, сделать веселую зарядку, потанцевать. Выходить в детский сад тоже необходимо заблаговременно, обеспечив запас времени. В этом случае вы не будете нервничать по дороге и не передадите свою тревогу детям.

***14. Внезапное исчезновение при прощании***, когда мама старается отвлечь ребенка и уйти незаметно, считая, что тем самым она избегает стресса расставания. Мама исчезает то во время завтрака, то во время прогулки — формируется недоверие к маме, к миру, страх, что мама может исчезнуть в любой момент даже дома. Лучше всего придумать ритуал прощания, который будет повторяться каждый день.

### ***15. Особый режим питания дома***

Некоторые родители длительное время кормят детей «баночным» детским питанием. Ребенок, получающий дома только протертую пищу, приходит в садик с несформированным навыком жевания. Ребенок, привыкший есть только макароны и пельмени, вероятно, будет отодвигать овощное рагу и запеканку.

А кормление дома «на ходу», перед телевизором приводит к тому, что ребенок в садике скорее всего будет убегать из-за стола; без концентрации внимания на мультике не сможет долго сидеть на одном месте.

И, напоследок, **легче адаптироваться малышу к саду помогут «ритуалы» расставания.**

«Ритуал» — это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом.

Например, уходя, мама всегда:

— на несколько минут берет малыша на руки, обнимает;

— целует и говорит, куда уходит и когда придет;

— просит принести сумку (*ключи, платочек и т. д.*);

-говорит «спасибо» и «пока-пока»;

— если ребенок плачет — говорит, что ей жалко, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;

—передает ребенка взрослому, с которым он остается;

-уходит.

Такое поведение помогает ребенку привыкнуть к расставанию. Не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает

потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.

**Успехов Вам и Вашему малышу!**