**Галимова Ольга Рашитовна**

воспитатель КГКП я/с «Карлыгаш»

Г.Шахтинск

**🖂** galiminaolga@mail.ru

**🕾** 87786288465

**5 ПОЛЕЗНЫХ ПОДСКАЗОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«КАК БЫСТРО ПРИВЫКНУТЬ К ДЕТСКОМУ САДУ»**

Практически все родители рано или поздно сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие малыши должны познакомиться с детским садом. В этот момент взрослых волнует один вопрос, как сделать так, чтобы адаптация к детскому саду прошла как можно легче, как ускорить привыкание к изменившимся требованиям и условиям. Подобные сомнения и тревоги абсолютно естественны, так как на несколько лет детский сад станет если не вторым домом для ребёнка, то существенной частью его жизни. К тому же именно от успешности адаптации часто зависит психологическое и физическое здоровье малышей. Вот почему вопрос, как помочь ребёнку адаптироваться к детсадовскому коллективу, должен озаботить родителей ещё до того момента, как двери дошкольной организации гостеприимно распахнутся перед новыми воспитанниками. Предлагаем Вам 5 подсказок, которые помогут быстрее привыкнуть к детскому саду.

**1.Ритуал прощания** поможет Вам и малышу спокойнее расставаться по утрам. ***Что такое ритуал прощания***

Ритуал прощания – ваши действия и слова, которые транслируют ребенку посыл, «я сейчас уйду, но обязательно вернусь» и, самое главное, «я тебя люблю». Ваша задача – использовать ритуал каждый раз, когда вы куда-то уходите. Не убегайте, пока малыш не видит, не обманывайте его. Обнимайте и целуйте у дверей, говорите, когда вернетесь.

***Зачем ребенку ритуал прощания***

Для ребенка важна стабильность. Он видит, что изо дня в день вы куда-то уходите, прощаетесь у порога и каждый раз возвращаетесь. В детском саду ритуал поможет ему быть спокойнее, когда утром вы оставите его в группе. Конечно, ребенку будет грустно, в первое время он будет плакать и скучать. Но психологически он будет готов, ведь вы уже много раз доказывали ему – вы каждый раз приходите обратно.

***Как создать свой ритуал***

Не убегайте, прощайтесь каждый раз одним и тем же способом. Четко проговаривайте, во сколько вернетесь: «Я вернусь, когда закончится мультик», «Ты погуляешь, пообедаешь, и я приду за тобой». Сразу уходите. И запомните: малыш имеет право расстраиваться и плакать, когда вы уходите, ведь он вас очень любит. Это нормально.

***Примеры ритуалов прощания***

* Лайт-версия - поцеловать друг друга.
* Обмен подарками - договориться с малышом, что каждый раз при встрече вы будете обмениваться небольшими сувенирами,
* Поцелуй в карманчике - “сложить” в карманчик или “спрятать” в ладошку волшебный поцелуй, который малыш сможет достать, когда будет сильно скучать.
* Поцелуй носами - еще можно целоваться ручками, локтями, лбами…
* Секретный жест - почесывание уха значит “я тебя люблю”, а подмигивание “я буду скучать”
* Игрушка-целовашка - особая игрушка “заряженная” маминой любовью. Расскажите, что она будет рядом, пока мама вынуждена уйти. Игрушка с радостью “поцелует и обнимет” ребёнка, когда он сильно заскучает, и будет охранять малыша. Такой “кусочек дома” очень помогает в садике.

**2. Навыки самообслуживания** помогут ребенку установить личные границы

***Почему важно уметь раздеваться***

Умеет ли ваш ребенок сам снимать носочки, колготки, шортики или юбочку, сандалики? Ребенок, который уже научился, сможет беспрепятственно пользоваться горшком. Малыш без этих навыков будет ждать, когда кто-то из взрослых его разденет

и посадит, а в группе 20 детей. Проверьте одежду. Даже если ребенок

умеет снимать ее, но она тугая и неудобная – он может не справиться, будет

мучиться с пуговками, тугими резинками и может не успеть, написать в штанишки. Так у ребенка может возникнуть негативная реакция на горшок в детском саду.

***Почему важно уметь вытирать попу***

Умеет ли ваш ребенок пользоваться горшком? А самостоятельно вытирать

попу салфеткой? Ему будет комфортнее, если не чужая тетя будет вытирать его

попу, а он сделает это сам. Обращали ли вы внимание, как дети вытирают лицо

после непрошенного поцелуя или не дают себя обнять? Они не идут на руки

к посторонним людям, иногда даже к бабушкам и дедушкам. Это нормально,

так дети демонстрируют границы собственного тела. Эти границы сейчас еще

формируются: «ко мне прикасаются только самые близкие, мама и папа», «это

мое тело», «у меня есть интимные части тела, которые я никому не показываю».

***Чем опасно нарушение личных границ ребенка***

Поверьте, испачканные трусики – это не конец света по сравнению с действиями взрослых против желания ребенка. Навык самостоятельно вытирать попу – важный этап сексуального воспитания, личные границы ребенка должны сформироваться без нарушений. Во взрослом возрасте люди с нарушенными границами не могут отказать, даже если согласие не вписывается в их внутренние нормы. Они теряются перед хамом или агрессором. Это группа риска для физического, психологического и сексуального насилия.

***Ответьте себе на вопросы:*** «Умеет ли мой ребенок надевать и снимать носочки, колготки, трусики, шортики?», «Сможет ли мой ребенок вытереть попу салфеткой?»

Если да – отлично! Если нет – у вас еще есть время для ежедневных тренировок. Удачи!

**3. Ребенок будет меньше уставать, если заранее перейдет на режим дня детского сада**

***Как физиология малыша связана с режимом дня***

На режим детского сада нужно перейти минимум за месяц. Причина в физиологии малыша. Если ребенок привык обедать в час дня, то к этому времени у него начинает вырабатываться желудочный сок и он испытывает чувство голода. Такой малыш не захочет кушать в 11:30, когда в ясельной группе начнется обед. Потом, к часу дня, он проголодается и не сможет уснуть в тихий час или будет постоянно просыпаться и плакать. Таким же образом на ребенка повлияет смещенное время дневного сна.

***Какого режима дня придерживаться***

Постепенно переходите на режим дня детского сада. Завтрак начинается

в 8:30, прогулка с 9:40 до 11:00, обед в 11:30, сон с 12:00 до 14:45, полдник

в 15:30, ужин в 19:00. Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21:00. Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста – мелатонина, а при переутомлении и «перегуле» – кортизола, гормона стресса.

***Что нужно знать о периодах дневной выносливости***

Период выносливости – это временной промежуток без сна, который ребенок может выдержать без переутомления. То есть это период времени с момента, когда малыш начал просыпаться, до момента, когда он заснет. Для ребенка двух

лет период дневной выносливости длится 5–6 часов. Это

значит, что если ваш ребенок проснулся после дневного сна в 14:40, то в 19:40–20:40 он устанет и захочет спать. Точное время индивидуально: один малыш готов уснуть через 5 часов, другой – только через 6.

***Постепенно переходите на режим дня детского сада.***

**4.** **Навыки держать ложку и складывать одежду помогут малышу быть самостоятельным.**

***Почему важно уметь держать ложку***

Продолжаем осваивать навыки самообслуживания. Ответьте на вопрос: «Мой ребенок кушает самостоятельно или он только пережевывает пищу, а ложкой орудует мама?» Ребенок, который хорошо держит ложку и активно пользуется ею, не будет испытывать стресс во время приема пищи. Ему не придется ждать, пока его покормит малознакомая тетя. Воспитатель и няня докармливают всех, кто не берет ложку, но не каждый ребенок к этому готов. Поэтому задача родителей – помочь ребенку быть самостоятельным, когда он ест.

***Как учить малыша складывать одежду на стульчик***

Расскажите малышу, что в детском саду после обеда все ребята раздеваются, аккуратно складывают одежду на стульчик и идут в свою кроватку. Научите ребенка просить помощи в тех случаях, когда он не может что-то снять самостоятельно, и поощряйте, когда у него будет получаться. Когда станете

учить ребенка, заодно протестируйте его одежду на удобство. На первые месяцы уберите из гардероба вещи, которые можно снять и надеть только с помощью взрослого. Ведь наша главная задача – научить навыкам самообслуживания, а красивые сложные наряды можно достать чуть позже.

***Задание для мам***

Научите ребенка раздеваться и аккуратно складывать вещи на стульчик. Заодно

проверьте его одежду – насколько удобно будет малышу снимать и надевать

ее самостоятельно.

***Задание для пап***

Купите и повесьте в доме два пластиковых крючка на уровне плеч ребенка – в ванной для полотенца и в прихожей для верхней одежды. Приучайте ребенка вытирать руки после мытья и самостоятельно вешать полотенце на крючок. Помогайте снять верхнюю одежду, но учите вешать ее на крючок без вашей помощи.

**5. Ребенок сам захочет в детский сад, если вы правильно о нем расскажете**

***Как начать разговаривать с малышом о детском саде***

Постарайтесь объяснить, что такое детский сад, зачем детям надо туда ходить,

почему вы хотите, чтобы он туда пошел. Например: «Детский сад – это огромный дом для маленьких деток. Их туда приводят родители, чтобы они могли вместе покушать, поиграть и погулять. Пока ты будешь там, вместо меня о тебе будет заботиться тетя-воспитатель. Она покажет тебе много-много игрушек, детскую площадку, песочницу, научит играть с другими детками в разные игры».

***Что говорить ребенку и как часто***

Ближайшие три месяца повторяйте ребенку две установки. Первая: «Мамы и папы ходят на работу, а все детки твоего возраста ходят в детский сад». В этой фразе нужно сделать упор на слове «все». Вторая: «Дети в садике не живут, их родители приводят туда по утрам, а вечером забирают домой». Делаем упор на «не живут». Всякий раз, когда вы идете с ребенком мимо детского сада, напоминайте, как ему повезло, ведь совсем скоро он будет сюда ходить. При ребенке говорите близким, как гордитесь им, ведь его взяли в садик. Скоро ребенок сам начнет хвастаться садиком.

***Что рассказать о распорядке дня в детском саду***

Чтобы ребенок был готов к детскому саду, говорите с ним о будущем распорядке дня – чем и в какой очередности он будет там заниматься. Детей пугает неизвестность, и чем подробнее вы опишете режим, тем спокойнее ребенок будет себя чувствовать. Переспрашивайте у него, помнит ли он, что произойдет после прогулки, куда следует сложить вещи, кто ему поможет раздеться, что будут делать дети после обеда.

***Что рассказать о трудностях в детском саду***

Спокойно расскажите, с какими возможными трудностями он столкнется

и как их преодолеть. Например: «Если ты захочешь писать, скажи об этом

тете-воспитателю». Мягко предупредите ребенка о том, что в группе много детей, и иногда ему нужно будет подождать своей очереди.

Адаптационный период — непростое время. Нужно запастись терпением и любовью, тогда у вас обязательно все получится. Удачной адаптации вам и вашим деткам!