**Консультация для родителей, решивших отдать ребенка к ДОУ**

Кажется, еще вчера ваш малыш делал свои первые шаги... Время летит незаметно, и вот уже маме пора выходить на работу - а это значит, что пришло время отдавать его в детский сад. Что ждет вашего кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть… Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь на 4-5 лет детский сад станет частью вашей жизни, от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом - задача не только воспитателей. В первую очередь - это забота мамы и папы.

Пожалуй, один из первых вопросов, который встает перед родителями - это вопрос о возрасте, с которого ребенку лучше начинать посещение детского сада. По мнению психологов, раньше **3,5 - 4** **лет** с садиком торопиться не стоит - в этом возрасте малыш уже больше понимает и осознает, проявляет самостоятельность, владеет речью, с ним можно договариваться. С другой стороны, в этом возрасте привычки, характер ребенка уже во многом сформированы, и ему может быть трудно принять для себя ту коллективную систему, которую представляет из себя муниципальный детский сад. К тому же далеко не всегда у родителей есть возможность так долго находиться с ребенком в декретном отпуске. Поэтому большинство детей начинает посещать детский сад в возрасте около двух лет.

Вопрос выбора детского сада тоже стоит часто очень остро. Перед тем, как вставать на очередь в садик, полезно будет поговорить с родителями, чьи дети посещают приглянувшийся детский сад, почитать отзывы о детских садах. Стоит пройтись по близлежащим садикам, посмотреть, как гуляют дети, поговорить с воспитателями, заведующими - ведь именно от воспитателя во многом зависит, будет ли ребенок посещать детский сад с удовольствием.

Не так важно, насколько *"элитным"* будет садик, как то, к какому воспитателю попадет ваш ребенок. Узнайте, по какой программе работает детский сад, в который вы планируете пойти *(в садиках тоже есть разные образовательные программы, например, программа "Развитие", программы "Детство", "Радуга" и другие)*, хотя образовательная программа в садике имеет, на мой взгляд, скорее второстепенное значение. Также каждый садик имеет право выбирать для своей работы одно или несколько приоритетных направлений в образовании и воспитании *(например, есть садики с эстетическим уклоном, оздоровительным, спортивным, развивающим, художественным, музыкальным и т. п.)*.

Если есть выбор - желательно, чтобы садик находился недалеко от дома, если дорога в садик будет слишком длинной, то это, как и необходимость раннего подъема, будет утомлять ребенка. Если у вашего малыша имеются какие-то особенности в здоровье или развитии, лучше, чтобы он попал в специализированный садик *(логопедический, ортопедический, детский сад для часто болеющих детей, детский сад для детей с нарушениями зрения, слуха)*. В таких садиках обычно малокомплектные группы, с детьми помимо воспитателя занимаются профильные специалисты, проводятся лечебные и профилактические процедуры, специальные занятия. Единственный минус - в них обычно не принимают детей раньше 3-4 лет.

**Подготовка к детскому саду**

Готовиться к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика.

Особенно тяжело вливаются в коллектив детского сада застенчивые, пугливые дети. Если ваш ребенок сторонится незнакомых людей, на детской площадке боится отпустить вас, подойти к другим детям, даже самая хорошая воспитательница не спасет его от *дезадаптации*, ведь для таких детишек стресс от посещения детского садика будет во много раз усиливаться раз от раза. Постарайтесь расширить круг общения ребенка - чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими.

**Учите ребенка общаться!** Если вы пришли на детскую площадку, покажите малышу, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения поиграть вместе.

**Учите ребенка знакомиться** - сначала вы будете спрашивать детей, как их зовут, и представлять им своего стеснительного кроху, но рано или поздно он начнет брать с вас пример. Попробуйте на прогулках организовать игры для детишек - пусть это будет даже самая обычная игра в мяч - главное, чтобы малыш увидел, что играть вместе с другими детьми может быть очень весело. Запишитесь, если у вас есть такая возможность, в детский клуб или центр развития. Узнайте, есть ли в вашем садике группа кратковременного пребывания. Обычно в такие группы набирают детей до 2 лет, и они приходят туда 2-3 раза в неделю на 2-3 часа вместе с мамой. Идеальный вариант - если в такой группе с ребенком будет заниматься воспитатель, который в дальнейшем будет вести ясельную группу.

**Познакомитесь с режимом дня** того **детского садика**, в который вы планируете ходить, и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша. Этот режим примерно одинаков для всех детских садов и может отличаться где-то на полчаса. Время пребывания в детском саду с 7.30 до 19.30ч. Обычно в 8.30 в садиках дети завтракают, с 9 до 10 утра с ними проводятся занятия, затем примерно до 11.30 дети гуляют, около 12 часов обед, с 12.30-13.00 до 15.00-15.30 - сон. После пробуждения, детей ждет полдник, затем они опять выходят на прогулку *(в теплое время года)* или играют в группе. Ужин начинается около 18 часов.

Неработающей маме, конечно, дома довольно сложно организовать точно такой же режим, но приученному к нему ребенку будет действительно гораздо легче привыкать к саду. Особенно тяжело приходится крохам во время сна, если дома их днем не укладывали спать. Поэтому очень важно, чтобы с 13ч до 15ч малыш привыкал находиться в кровати. Если он не может заснуть - приучайте его просто спокойно лежать. Чаще всего в садиках воспитатели не уделяют персональное внимание "неспящим" детям *(то есть их все равно заставляют тихо лежать)*. Если ваш кроха отказывается лежать в кроватке, то время, в течение которого вам придется забирать своего малыша до сна, может сильно затянутся.

**Учите малыша играть!** К сожалению, современные дети все меньше умеют заниматься этой естественной для них деятельностью. Они не умеют играть самостоятельно, строить игровой сюжет, и вся их игровая деятельность сводится к простым манипуляциям с игрушками *(постучать, покидать, поломать)*. Ребенку, умеющему занять себя игрой проще влиться в коллектив детского сада, найти себе друзей. Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры *(куклы, домики, больница и т. д.)*, они учат ребенка общению, развивают эмоции, знакомят с окружающим миром.

**Играйте с ребенком в "детский сад"**, рассказывайте ему о детском садике. О том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце. Пусть ваши игрушки станут "детками", которых привели в садик, а ваш малыш как заботливая воспитательница будет кормить их обедом и укладывать спать. Если вы будете регулярно говорить о садике и играть в него - больше вероятность того, что кроха начнет ходить туда с радостью, и конечно он уже будет знать, что это за место и чем там занимаются.

Попросите у заведующей садиком, в который вы записались, разрешения прийти поиграть на площадку во время прогулки *(лучше во второй половине дня, когда за детьми начинают приходить родители)*. Пусть малыш посмотрит, как дети гуляют, как с ними занимается воспитатель.

**Читайте и рассказывайте ребенку стихи, сказки и приучайте его внимательно слушать.** Пусть даже сначала кроху будет хватать лишь на пару минут. Старайтесь постепенно увеличивать время чтения, развивая у малыша произвольное внимание.

**Играйте в игры на подражание** - "попрыгаем, как зайчики", "полетаем, как воробушки", "походим, как мишки". Умение повторять действия взрослых пригодятся ребенку и на физкультурных, и на музыкальных занятиях, во время подвижных игр с воспитателем.

**Приучайте ребенка к самостоятельности** в сфере гигиены и самообслуживания. Если на момент поступления в детский сад ваш малыш будет уметь сам надевать сандалии, садиться на горшок, он будет чувствовать себя в группе более уверенно. Если вы знаете, что в скором времени ребенок начнет посещать детский сад, снимите с него памперс *(пусть даже на первых порах вам придется носить с собой запасную одежду и постоянно вытирать лужи)*. Приучайте малыша к горшку *(унитазу)* - обычно в ясельках есть и то, и другое. Нужно, чтобы он, по крайней мере, спокойно относился к высаживанию.

**Дайте малышу в руки ложку**, покажите, как нужно ей правильно пользоваться. Объясните, что нельзя играть за столом, есть во время просмотра телевизора. Что уж греха таить - многим мамам гораздо проще включить ребенку мультики и, пока он, открыв рот, их смотрит, вливать туда суп. Но если ребенок привыкнет так есть, в садике он будет ходить постоянно голодным. Конечно, на первых порах воспитатели будут его докармливать, но детей много, а время завтрака, обеда и ужина ограничено режимом.

**Собираясь на прогулку, не торопитесь одеть ребенка** - пусть он попробует справиться сам, даже если это займет больше времени. Спокойно помогайте малышу во время одевания, объясняйте, как правильно надеть сандалии, колготки, футболку. Работая в группе раннего развития, я часто вижу, как мамы и папы, приводя детей в садик или забирая, переодевают их, хотя их малыши уже давно умеют делать это сами и на прогулку одеваются самостоятельно.

**Укрепляйте здоровье ребенка.** Многие дети *(можно сказать, большинство)*, которые до начала посещения садика почти не болели, начинают там часто болеть. Причина этого - и новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик. Всего вирусов ОРВИ более 200 разновидностей, и если организм вашего ребенка еще с ними не сталкивался - он, скорее всего, заболеет, но тяжесть болезни будет зависеть от силы его иммунитета - у одних детей все выльется в недельный насморк, а у других - в отит, бронхит, пневмонию. Стресс, который ребенок переживает в новых условиях, сам по себе тоже снижает защитные силы организма.

*Самый просто способ укрепить иммунитет - это не снижать его, пытаясь держать ребенка в тепличных условиях.* Если вы слишком тепло одеваете ребенка даже дома, даете ему только теплое питье, стараетесь с ним поменьше бывать в общественных местах, чтобы он не болел, то в детском саду вы получите как раз обратный эффект. Одевайте ребенка всегда по погоде *(если на улице плюс 18ºС, колготки ему уже не нужны)*, ходите в гости, не бойтесь давать сок из холодильника. Дома ребенок может ходить босиком и в одних трусиках, если температура в комнате около 20 градусов. Старайтесь как можно больше времени проводить на улице. Если вы готовы уделять систематическое внимание закаливанию ребенка - начинайте постепенно приучать его к обливаниям холодной водой, запишитесь с ним в бассейн.

**Здравствуй, детский сад!**

Если вы все делали правильно, то к началу посещения садика малыш уже будет знать, что такое детский сад, зачем он будет туда ходить. И хотя воспитатели и говорят, что для садика ребенку уметь ничего не нужно *(всему научим)*, все-таки ребенку будет лучше, если он уже будет уметь самостоятельно пользоваться ложкой и горшком, принимать активное участие в одевании, мытье рук. Будет готов к общению со сверстниками *(хотя бы на уровне: поздороваться, попросить игрушку)*, не будет стесняться обращаться за помощью к воспитателю и будет положительно настроен на посещение детского сада.

На мой взгляд, приводить ребенка в садик лучше летом *(конец июля - август или в самом начале учебного года)*, наихудший - конец осени, зима, начало весны - на этот период приходится наибольшая заболеваемость гриппом и ОРВИ. Муниципальные садики, как и другие образовательные учреждения, занятия проводят с сентября по май, поэтому желательно, чтобы до начала учебного года ребенок уже привык к садику, тогда он сможет принимать активное участие в занятиях вместе с другими детьми.

Итак, **ваш ребенок начал ходить в детский сад**. Первые дни и даже недели проходят у всех по-разному. Кто-то буквально с первых дней с радостью идет в группу, но все-таки чаще расставание с мамой сопровождается слезами. Правда, в группе одни дети быстро отвлекаются и успокаиваются, другие плачут все время до прихода родителей. Некоторые при этом все время ищут контакта с воспитателем, некоторые, наоборот, замыкаются в себе, отказываясь от общения и с детьми, и со взрослыми. И это нормально - ведь привычная домашняя обстановка меняется на шумную группу, где помимо большого количества детей на ребенка сразу обрушивается много новых правил и ограничений, и малыш не может понять, зачем же мама привела его сюда и ушла. Меняется и поведение детей после садика - часто родители жалуются, что их кроха стал неуправляемым, плохо засыпает, часто плачет, стал агрессивным. Это естественно в период адаптации, ребенок еще не может осознать, что с ним происходит, и таким образом реагирует на переживания и нервное напряжение. Некоторые дети могут даже "регрессировать" - они начинают хуже разговаривать, мочатся в штанишки, требуют, чтобы их снова кормили и одевали, даже если они уже прекрасно умеют делать это самостоятельно.

В это период родителям нужно постараться **ограничить нагрузку на нервную систему ребенка** - свести к минимуму просмотр телевизора, избегать шумных мероприятий, и, наоборот, как можно больше времени проводить с ним в спокойных играх, за чтением книг. Старайтесь чаще обнимать и целовать кроху - телесный контакт с родителями поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться. Ни в коем случае не ругайте его за то, что он снова "впал в детство", стал хуже себя вести - отнеситесь к этому с пониманием.

**Как долго может протекать адаптационный период?** Это зависит и от характера, и от темперамента, и от состояния здоровья ребенка. Деткам - интровертам привыкать к садику сложнее, чем детям-экстравертам, дети с ослабленным здоровьем *(даже если им нравится в садике)* часто болеют, что тоже отрицательно сказывается на продолжительности адаптации. Считается, что адаптация к садику в среднем длится 1-2 месяца, но у кого-то этот период может растянуться на полгода и больше.

**Что можно сделать, чтобы облегчить этот сложный период?**

Самое главное - ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего - ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик - это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо - эти же чувства будут передаваться и ему.

Заранее поговорите с воспитателем о вашем ребенке. Расскажите о его привычках, особенностях поведения, что он любит *(не любит)*, какие предпочитает игры *(занятия)*, о методах воспитания, принятых в вашей семье - обо всем том, что, по вашему мнению, должен знать воспитатель. Эта информация очень поможет в дальнейшей работе с вашим ребенком, поможет найти к нему индивидуальный подход.

Обговорите с воспитателем режим посещения на период адаптации. Обычно он планируется строго индивидуально и зависит от особенностей ребенка. Кто-то уже через неделю остается на сон, кто-то в течение месяца ходит с плачем только до обеда.

В любом случае первые дни ребенка приводят в садик на 1,5-2 часа. Если воспитатель разрешает, можете посидеть с малышом в группе, чтобы резкое расставание с мамой не стало для него сильным стрессом. Как один из вариантов - ребенка приводят на час - полтора на прогулку, затем он начинает оставаться в группе до обеда. Конечно, в идеале привыкание к садику должно быть постепенным, и следовать вы должны желаниям ребенка: сначала вы полгода ходите в кратковременную группу вместе с ним, затем около двух недель приводите на прогулку, затем еще две недели он приходит с утра на два часа. Потом в течение 2-3 недель малыш остается только до обеда, затем еще неделю-две вы забираете его сразу после сна.

Примерно такое же время должно занять привыкание к полднику и ужину. Хорошо, если ребенок сам проявляет инициативу остаться покушать *(поспать, поиграть)* вместе с ребятами, однако на практике такой режим адаптации очень редко устраивает родителей, и уже через неделю-две они просят оставлять ребенка на полный день. Но для душевного благополучия малыша с этим не стоит торопиться.

Но некоторые режимные моменты затягивать не рекомендуется. Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверено скажите малышу, что сейчас вы оставите его и придете за ним на прогулке *(после обеда, сна)*. И сразу уходите. Можете договориться о "прощальном ритуале", например, что обязательно помашете ему в окошко.

Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой *(например, папа, бабушка)*.

Дайте ребенку с собой какую-нибудь вещь, которая будет напоминать о маме *(платочек, фотографию)*. Можно дать ему с собой "ключ от квартиры", без которого вы не попадете домой, пока не заберете его из садика.

Если у ребенка трудности с укладыванием на сон, договоритесь с воспитателем о том, чтобы она разрешила брать с собой любимую игрушку для засыпания.

Придумывайте, как мотивировать ребенка для похода в садик, например, в садике ему нужно будет обязательно поздороваться с черепахой, посмотреть, как кормят рыбок, а может быть, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла?

Дома играйте в "детский сад", пусть игрушки возьмут на себя роли "деток" и "воспитателей", это поможет не только вам узнать, как воспринимает новое место ваш ребенок, но и поможет ему отреагировать неприятные эмоции и напряжение.

Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение - болезнь с температурой. Насморк не является поводом для отказа от похода в садик.

Не обсуждайте при ребенке моменты, которые вас не устраивают в детском саду, не говорите при нем плохо о воспитателях.

Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!

**Об успешности адаптации будет свидетельствовать** нормализация эмоционального состояния крохи, однако это не означает, что он будет радостно бежать в детский сад. Ребенок имеет полное право не любить ходить в детский садик, грустить и плакать при расставании с вами. Однако ребенок, адаптировавшийся к детскому саду, принимает для себя необходимость его посещения.

Не стоит ждать, что ваш малоежка, адаптировавшись, начнет просить на завтрак добавки или превратится в садике в заводилу группы, если дома он предпочитает тихонько рассматривать картинки в книжках. Адаптировавшись, ребенок станет вновь "самим собой", исчезнут нетипичные для малыша поведенческие реакции *(например, истеричность у спокойного ребенка или вялость, безучастие ко всему у маленького холерика)*, нормализуется сон, пройдут проявления возможного регресса в развитии.

Но иногда бывает так, что состояние ребенка с течением времени не нормализуется, а появляются все новые психоэмоциональное проблемы *(страхи, истерики, возможно появление нервных привычек, которых раньше не было, агрессия или тревожность, пугливость)*. И если прошло уже несколько месяцев, а малыш по-прежнему сильно кричит, постоянно плачет в группе, не идет на контакт с детьми или воспитателе, то это все говорит о том, что адаптация проходит для него очень тяжело. В таком случае вам обязательно следует обратиться к психологу, который поможет разобраться в причинах дезадаптации.

Если вы стараетесь делать все правильно, но прошло более полугода, а ребенок так и не смог успешно адаптироваться к садику, причина может быть не в том, что он "не садиковский", а в том, что воспитатель просто не смог найти подход именно к вашему ребенку. Бывает достаточно поменять садик или договориться о переводе в другую группу, и малыш начинает с удовольствием посещать детский сад. Если же вы полностью уверены в квалификации вашего воспитателя, то, возможно, 2-3 года - слишком ранний возраст именно для вашего ребенка. Если у вас есть возможность еще год посидеть дома *(пригласить няню, отводить к бабушке)* - может быть, стоит отложить начало посещения детского сада до 4 лет.

*Надеюсь, данные выше рекомендации были для Вас полезными.*

*Педагог-психолог ДОУ*