***Как подготовить ребенка к детскому саду.***

В жизни каждой семьи наступает тот момент, когда приходит пора отдавать ребенка в детский сад. И тогда перед родителями встает масса вопросов: не рано ли, готов ли ребенок к детскому саду, сколько будет длиться период адаптации и как избежать негативной реакции ребенка на новые, порой совсем не привычные для ребенка, условия и другие. И когда родители не могут самостоятельно найти ответы на все вопросы, один из самых интересных периодов в жизни ребенка превращается в кошмар для всех: родителей, воспитателей и для самого ребенка.

Сегодня мы попытаемся дать ответы. пусть не на все. но на многие из вопросов, которые волнуют Вас, родители.

Итак, как подготовить ребенка к детскому саду? с чего начать?

Не надо переживать, надо действовать. Ведь  именно от того, как родители подготовят малыша к новому для него периоду жизни, во многом зависит, как сложится эта жизнь.

Детский сад – это новые условия, новое окружение, новые люди, это первый серьезный опыт социализации ребенка. Процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям принято называть адаптацией**. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения** нужно рассматривать как приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе в отсутствии матери. Из привычного мира семьи ребенок попадает в совершенно новые условия многоликой детской среды и то, как будет проходить привыкание ребенка к новым для него условиям, во многом зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

По многочисленным исследованиям ученых, самым критическим возрастом для адаптации является возраст от 7-ми месяцев до 1 года 6 месяцев. Длительная разлука с матерью в этот период несет непопровимый вред психике ребенка. На вопрос родителей, в каком же возрасте лучше отдать ребенка в садик, большая часть психологов ответит, что  возраст после полутара лет, к 3 годам.**Трехлетний возраст не очень благоприятен для начала адаптации**, потому что накладываются дополнительные факторы всем известного «**кризиса трех лет**», что делает более проблематичным переход к детсадовской жизни.

Не каждый ребенок проходит длительный период привыкания. Есть трехгодовалые дети, которым начало детсадовской жизни дается легко. В то же время на консультацию к психологу приводят детей, которые не могут адаптироваться к садику и в четыре – пять лет.

Ребенок в период адаптации – живая модель стрессового состояния. Стресс – это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим. Стрессовое напряжение в период адаптации связано с изменением гормональной системы организма. На кору головного мозга действуют отрицательные эмоции, и организм на это реагирует системой защиты – изменениями в гормональной системе: гипоталамус, гипофиз, надпочечники выбрасывают в кровяное русло «гормон борьбы» норадреналин, в результате чего сосуды сужаются, сердце работает неровно, ребенок напряжен. Ослабевает иммунная система организма.

На уровне поведения ребенка родители могут наблюдать следующие проявления:

 1) Нарушается сон, даже дома ребенок не может уснуть, а уснув, спит беспокойно, может просыпаться ночью с плачем и т. п.

2) Нарушаться аппетит. Ребенок может отказываться от пищи в садике и компенсировать это дома.

3) Меняется эмоциональное состояние ребенка. Дома ребенок не отпускает от себя мать, становится более плаксивым, пугливым или агрессивным. Как следствие этого могут возникнуть временные невротические проявления: сосание пальцев, энурез (недержание мочи), тики, страхи, запинки в речи, может меняться терморегуляция.

4) Ребенок чаще бегает в туалет, может происходить обезвоживание организма, если ребенка не поить, кожа становится более сухой, может появиться синюшность под глазами.

5) Наблюдается временный регресс в игровой деятельности – ребенок, который хорошо играл дома до поступления в садик, становится пассивным, либо игра его становится примитивной; могут временно утрачиваться какие – то навыки, например, до поступления в садик ребенок хорошо рисовал, а теперь еле держит карандаш в руках.

6) Меняется общая активность: одни дети становятся вялыми и заторможенными, другие – гиперактивными, это зависит от типа нервной системы ребенка.

**Адаптационный период условно делят на три этапа.**

1. Подготовительный
2. Основной этап – начало систематического посещение дошкольного учреждения
3. Заключительный этап – ребенок остается на 2-3 часа , на сон в детском саду

Чтобы сгладить негативные факторы адаптации родителям следует особое внимание уделить подготовительному этапу адаптации

1. **Подготовительный**.

Задача этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему максимально безболезненно приобщиться к новым для него условиям.

Подготовительный этап следует начинать примерно 1-2 месяца до предполагаемого приема ребенка в садик.

Готовя ребенка к посещению садика, родителям необходимо проанализировать, насколько стереотипы поведения ребенка дома соответствуют стереотипам поведения, которые приняты и существуют в детском дошкольном учреждении. Прежде всего, речь идет о следующих важных моментах:

1)   Способ кормления. В детском саду ребенку придется есть самостоятельно. Он должен уметь пользоваться ложкой, есть ложкой жидкую пищу, пить из кружки. Воспитатель будет докармливать ребенка лишь в случае острой необходимости.

Если ваш ребенок пьет только из бутылочки или кружки-непроливайки, не умеет использовать ложку по ее назначению, не ест сам, то обучению ребенка способам самостоятельного приема пищи необходимо заняться в подготовительный период.

2)    Рацион питания. Достаточно часто дети отказываются есть в детском саду, т. к. воспринимают предлагаемую пищу как абсолютно незнакомую. Знакомым для них оказывается только хлеб! В том, что многие дети отказываются есть детсадовскую еду, вина отчасти их родителей, которые «приучили» их к сладким йогуртам, хлопьям и прочим изыскам. Изучите меню: многое можно и нужно ввести в домашнее питание. Ведь рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей – в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо и рыба, молочные продукты, предлагают каши, супы, запеканки, суфле, биточки, рагу, кисели, компоты и т. д. Ребенку должны быть знакомы эти блюда.

Поэтому совет родителям простой – приучайте детей к обычной и здоровой пище – супам, кашам, салатам и т.д., и тогда проблем с едой в садике не будет! **Если ваш ребенок не отличается хорошим аппетитом с рождения, то обязательно поговорите с воспитателем, чтобы он ни в коем случае не кормил ребенка насильно**.

Это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям. Если все-таки вы не согласны с детсадовским рационом, то регулировать питание можно за счет домашних завтраков, полдников и ужинов. **Приводите ребенка в сад чуть позже, а забирайте чуть раньше.**

3) Способ засыпания. Предполагается, что ребенок должен самостоятельно засыпать, лежа в кроватке.

Ребенку будет трудно привыкать, если домашний стереотип засыпания сильно отличается от требуемого в садике. Например, дома ребенок засыпает у вас на руках, вы укачиваете его в коляске, засыпает под определенную музыку.

4) Навыки самостоятельности. Чем большим количеством навыков самообслуживания владеет ребенок, тем лучше. Научите ребенка мыть руки и вытирать их полотенцем, пользоваться салфеткой и носовым платком, частично раздеться и одеться, снять и надеть обувь.

5)    Навыки гигиены. К моменту поступления в детский сад желательно, чтобы ребенок  умел пользоваться горшком.

6)    Навыки общения. К моменту поступления в садик хорошо, если ребенок будет владеть элементарными навыками общения с взрослыми и детьми, привыкнет что-то делать вместе.

7) изучите режим дня детского учреждения. Он практически везде одинаковый: начинают работать детские сады с 7 утра, заканчивают работу в 19 часов.

К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно – обычно детей приводят к 8 – 9 утра, а забирают в 5 – 6 вечера, тихий час – с 13 до 15.

Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше сразу после «Спокойной ночи, малыши!», в 21.00. Хотя мы рекомендуем просмотры телепередач на ночь заменить чтением книг. Это должен быть постоянный ритуал, а малыши любят постоянство и к этому времени быстро заснут.

Познакомиться с режимом дня и питания в детском саду вы можете в «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13 (для ДОУ) с изменениями

2.    **Основной этап.** Начало систематического посещения детского сада.

Главная задача – создание положительного образа воспитателя. Постарайтесь установить с воспитателем доброжелательные отношения. Расскажите воспитателю о вашем ребенке, что он любит, как его легче успокоить, на что он реагирует особо болезненно.

Если есть возможность, то, в первые дни, лучше приводить ребенка только на прогулку – так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Причем желательно приводить малыша не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку, когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются. В первые дни, стоит приводить ребенка в группу позже 8 часов, чтобы он не был свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамами.

Ребенка сразу следует познакомить со всеми помещениями группы. Рассказать ему для чего они предназначены, когда ими пользуются, можно ли входить туда самостоятельно или только с разрешения взрослых.

В уставах большей части детских садов прописано, что родители имеют право присутствовать с ребенком в группе, правда с оговоркой «если это не нарушает режима». К сожалению, в большинстве случаев присутствие родителей в группе не одобряется, а практически запрещается. Максимум, что предлагается родителям после отправления ребенка в групповое помещение, - сидеть в коридоре, привлекая тем самым внимание ребенка к входной двери.

В первые дни время пребывания ребенка в детском саду должно быть сокращено до нескольких часов. Не следует оставлять ребенка на дневной сон, если он еще не привык к группе. Постепенно время пребывания в группе увеличивайте на 1 – 2 часа в день.

3.    **Заключительный этап.** Ребенок остается в садике один на 2-4 часа, затем остается на сон.

В процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие, затем – аппетит, в последнюю очередь – сон.

Принято различать легкую, среднюю и тяжелую адаптации.

Легкая адаптация (для детей раннего возраста в пределах месяца, дошкольного - 10-15 дней):

- временное нарушение сна (нормализуется а течение 7-10 дней), аппетита (норма по истечении 10 дней,

- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние, и т. д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходят в норму за 20-30 дней,

- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не меняются,

- функциональные нарушения практически не выражены, заболеваний не возникает.

Нормативно основные симптомы исчезают  в течение 2-3 недель.

Средняя адаптация (этап растягивается до 40 дней). Все нарушения выражены более ярко и длительно:

- сон и аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней,

- речевая активность в течение 30-40 дней.

- эмоциональное состояние – 30 дней,

- двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней,

- взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается,

- функциональные нарушения отчетливо выражены, ребенок заболевает (например, ОРВИ).

Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации отмечается у 10-15% детей: характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении или полный отказ от пищи), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечаются проявления агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени. Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности.

При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых десяти дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ.

1. Разработайте свой собственный ритуал прощания. Например, пусть ребенок помашет вам рукой из окна, или по очереди из нескольких окон. Придумайте секретный пароль и повторяйте его, оставляя ребенка и возвращаясь за ним вечером. И скажите, что всегда думаете о нем, даже в разлуке.

2. У ребенка увеличивается потребность в тепле, нежности, любви, уделите ему больше внимания, меньше критикуйте его и «воспитывайте».

3. В присутствии ребенка изготовьте маленькую вещицу-амулет, которая всегда будет при ребенке в садике. Это может быть маленькая куколка из ткани или какое-то существо на веревочке, чтобы ребенок мог носить поделку на шее. Скажите ребенку, что эта куколка напомнит ему маму, когда ему будет грустно, и ему станет легче.

4. Для снятия психо-эмоционального напряжения после возвращения из садика способствуйте игре ребенка с неструктурированными материалами: водой, песком, пластилином, глиной (поставьте в ванной комнате таз с водой, мойте игрушки, запускайте кораблики, переливайте воду леечкой).  Постарайтесь, чтобы ребенок больше двигался. Перед сном сделайте ребенку расслабляющий массаж в виде поглаживания.

5. В период адаптации нельзя разрушать любые привычки, в том числе вредные (например, сосание пальца), займетесь этим после того, как ребенок адаптируется.

6. Посоветуйтесь с врачом и применяйте адаптогены и седативные средства с целью уравновешивания процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ребенка.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, ГОТОВЯЩИМ РЕБЕНКА К ДДУ.

1. Настрой семьи, родителей.

При подготовке ребенка к садику очень важен ваш личный настрой и отношение семьи к этому факту. Многие родители, осознавая необходимость и неизбежность этого события, боятся его, внутренне не готовы расстаться с ребенком. Это может быть связано с рядом причин: личный негативный опыт родителей, связанный с их детством и воспоминаниями о детском саде, высокая личностная тревожность родителей и т.д.

Ваш эмоциональный настрой легко может передаться ребенку, обычно дети очень чувствительны и легко «считывают» тревогу родителей. Постарайтесь не обсуждать при ребенке, в том числе в телефонных разговорах, ваши переживания и опасения относительно детского сада, предполагаемые трудности ребенка в период адаптации. Будьте уверенны, ребенок не только внимает, но и впитывает как губка! И пока на подсознательном уровне усваивает: готовится что-то неприятное.

2. Создание позитивного, но и правдоподобного образа детского сада у ребенка.

Постарайтесь создать у ребенка чувство определенности относительно детского сада. Расскажите ему, что это за место, почему детей отводят в детский сад, что дети там делают. Постарайтесь назвать какие-то привлекательные моменты в посещении детского сада, значимые именно для вашего ребенка (новые игрушки, научиться чему-то новому, найти друга, стать самостоятельным и т. д.).  Покажите ребенку здание детского сада, погуляйте на участке, при возможности – зайдите внутрь, загляните в группу. Постарайтесь не идеализировать садик, но и не пугать им.

Хорошо если вы поиграете в детский сад с ребенком, используя имеющиеся дома игрушки. Мелкие куклы или мягкие игрушки могут быть детьми, игрушки покрупнее – воспитателем или няней. Поиграйте в то, как родители приводят детей в садик и передают их воспитателю, как дети играют, моют руки, садятся есть, просятся в туалет и т. д., покажите ребенку все основные режимные моменты садика. Закончите игру приходом в садик родителей, которые забирают своих малышей, хвалят их, ведут домой.

Полезно будет рассказать ребенку историю – сказку про детский сад, где главный герой отправляется первый раз в садик с некоторым опасением, но опасения не оправдываются, он знакомится с ребятами, играет, гордится перед мамой, когда она его забирает, что стал таким самостоятельным, отпустил маму на работу.

3. Тренируйте адаптивные механизмы вашего ребенка.

Адаптивные возможности людей могут очень отличаться друг от друга. Одни дети легко и просто привыкают ко всему новому, другим, для того, что бы привыкнуть, надо достаточно много времени. Наблюдая за своим ребенком в различных жизненных ситуациях, родители имеют представление о его адаптивных возможностях. Детский сад, зачастую, становится первым серьезным испытанием адаптационных возможностей ребенка. Задолго до садика начинайте тренировать адаптационные возможности своего ребенка. В социальном плане такая возможность не формируется сама по себе. Это качество требует определенной тренировки, которая должна усложняться с возрастом, но не должна превышать возрастных возможностей. Формирование этого важного качества должно идти параллельно с общей социализацией ребенка, с развитием его психики. Даже если ребенок не поступает в дошкольное учреждение, его все равно надо ставить в такие условия, когда ему необходимо будет менять свою форму поведения.

4. Тренируйте навыки общения ребенка с взрослыми и детьми.

Одни дети приходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, выбирают, чем им заняться, и начинают играть. Другие делают это с меньшей уверенностью, больше наблюдают за воспитателем и выполняют предложенные им действия. Третьи проявляют по отношению к воспитателю негативизм, отклоняют все предложения, боятся не только расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут. Чем же объясняется такое разное поведение детей?

Причины могут быть самыми разными, однако главной и основной причиной такого поведения является отсутствие у ребенка опыта общения с взрослыми и детьми. Особенно страдают при вхождении в группу те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама – ребенок, бабушка – ребенок), ограничен рамками семьи (отец, мать, бабушка, дедушка). Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта весьма затруднительно для таких детей. Чем более узок был круг общения до поступления в детское учреждение, тем труднее ребёнку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми определяют характер поведения.

Когда у ребёнка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться от всех. Такой ребёнок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними взрослыми, льнёт к воспитателю, заглядывает ему в глаза, хочет убедиться в постоянной поддержке. Дети у которых уже имеется положительный опыт общения с взрослыми и сверстниками, составляют самую благоприятную группу по характеру поведения, и привыкают они к детскому саду сравнительно быстро.

В процессе общения ребёнок познаёт окружающих, узнаёт, как действовать в той или иной обстановке, учится устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми. А главное, в общении он узнаёт себя, границы своих возможностей. Поэтому чем шире у ребёнка практика общения, тем легче он входит в детский коллектив, и наоборот, чем меньше опыт ребёнка, тем ему труднее.

Навык общения, как и любой другой навык, требует тренировки. Для расширения навыка общения с взрослыми используйте обычные бытовые ситуации. Например, войдя в транспорт, поручите ребенку обратиться к кондуктору и попросить билет, в магазине пусть ребенок попросит продавца что-то взвесить. Стимулируйте ребенка самостоятельно обращаться к взрослым, когда вы находитесь в гостях, на детской площадке. Поиграйте в детский сад, пусть вы или другой взрослый изобразит воспитателя, а ребенок попросит у воспитателя попить, скажет, что хочет в туалет и т. д.

Общаться с детьми ребенок научается постепенно, осваивая элементарные навыки, такие как: умение спросить имя, назвать свое имя, попросить игрушку, предложить свою игрушку в обмен на желаемую, просто играть рядом, не опасаясь другого ребенка. Для освоения таких навыков ребенок время от времени должен находиться рядом с другими детьми. Хороши для решения таких задач адаптационные группы, где вместе находятся несколько детей с мамами.

5. Формируйте у ребенка навыки самостоятельности.

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности у ребенка. Ребенок умеющий есть, раздеваться, одеваться, пользоваться горшком, мыть и вытирать руки, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

6. Приближайте стереотипы поведения дома, к принятым в садике.

Постарайтесь приблизить режимные моменты, существующие в вашей семье к ритму жизни садика. Это касается утреннего пробуждения, дневного сна, приема пищи, прогулок. Можно говорить ребенку: «А сейчас детки в детском саду ложатся спать (идут гулять, садятся обедать). Помните, чем больше расхождений, тем труднее будет ребенку привыкать к новому режиму.

Готовя ребенка к садику, особое внимание уделите рациону питания малыша. Приучите есть каши, разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле, пить компоты и кисели. Тогда в детском саду ребенок не будет отказываться от знакомой пищи и не останется голодным.

Большое значение имеют и такие моменты, как способ кормления, укладывания спать.

7. Для детского сада нужна удобная одежда и обувь.

Возьмите ребенка с собой за покупками вещей. Выбирайте вещи максимально простые и удобные, без лишних застежек и пуговиц. Обувь должна быть на липучках или на молнии. Научиться завязывать шнурки ребенку трудно, поэтому пусть лучше учится завязывать их дома, без спешки.

Детский сад – серьезный вызов в жизни ребенка, большое испытание для малыша. А любое испытание – или ломает, или закаляет, делает сильнее, продвигает вперед в развитии – или отбрасывает назад. Способность ребенка адаптироваться не только в детском саду – но и в любом социуме – в большой степени зависит от психологической установки его родителей: понимают ли они, признают ли, что малыш – отдельное существо, призванное прожить свою особую жизнь, в которой ему самому придется искать себя и свой путь. Конечно в сопровождении мудрого и любящего взрослого.

Удачи вам!