

## **«Ваш малыш идёт в детский сад»**

Время летит быстро. Кажется, еще вчера ваш малыш делал свои первые шаги, а сегодня вы уже записываете его в детский сад. Но готовиться к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика. Приучайте ребенка самостоятельно одеваться, умываться, ходить на горшок, кушать. Укрепляйте здоровье ребенка. Самый просто способ укрепить иммунитет - это не снижать его, пытаясь держать ребенка в тепличных условиях. Одевайте ребенка всегда по погоде, ходите в гости, не бойтесь давать сок из холодильника. Старайтесь, как можно больше времени проводить на улице.

Итак, ваш ребенок начал ходить в детский сад. Первые дни и даже недели проходят у всех по-разному. В группе одни дети быстро отвлекаются и успокаиваются, другие плачут все время до прихода родителей. 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, требуют, чтобы их снова кормили и одевали, даже если они уже прекрасно умеют делать это самостоятельно.

В этот 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.

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

**Самое главное — ваше эмоциональное состояние!**





Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждёте 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.

Обговорите с воспитателем режим посещения на период адаптации. Обычно он планируется строго индивидуально и зависит от особенностей ребенка. В любом случае первые дни ребенка приводят в садик на 2-3 часа.

Если воспитатель разрешает, можете посидеть с малышом в группе, чтобы резкое расставание с мамой не стало для него сильным стрессом.

Но некоторые режимные моменты затягивать не рекомендуется. Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверенно 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.

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.

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

Не обсуждайте при ребенке моменты, которые вас не устраивают в детском саду, не говорите при нём 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!

И в заключении хочется пожелать вам успехов  
в воспитании ваших малышей.  
Любите их безусловной любовью,  
просто за то, что они у вас есть. Удачи вам!

Педагог-психолог: Радченко Г.Ю.

