



Начало. Если осенью в детский сад.

(Советы психолога родителям.)

Если Вы решили, что ребенок должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию.

Если решение уже принято

• Если решение уже принято, перестаньте волноваться, все будет хорошо! Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений

- Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду
- Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

Режим дня

- Обратите внимание на режим дня ребенка. За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час - полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад.
- Обязательно уделите внимание **дневному сну** в режиме дня, если ребенок плохо засыпает, приучайте его лежать в постели. Научите каким –нибудь играм: счету, пальчиковым играм, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.
- В **туалет** нужно научить ходить малыша не тогда, когда уже очень хочется, а заранее, перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

Вашего ребенка сложно накормить?

- Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью?
- Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, уберите «кусочничество» между едой.
- Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита.

В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем, просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

Закаливание

- Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад – особенно
- **Хожение босиком** в помещении и по земле летом – самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему.
- Очень полезны **любые водные процедуры** (душ, ванны, озеро, море). Контраст между теплым воздухом и прохладной водой позволяет тренировать сосудистую систему.
- Постепенно приучайте ребенка к прохладным напиткам, мороженое – это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

Расставание с мамой.

- Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, **ребенок чувствует себя хорошо**, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то скорее всего необходимо изменить только сложившуюся «традицию» расставания. Почетной обязанностью малыша может стать помощь маме при сборах на работу («А ну-ка неси мою рабочую сумку» или «Куда это я положила зонтик? Ты не мог бы его поискать?»), а также такие ритуалы, как провожание мамы до лифта или возможность помахать рукой из окна.
- Однако встречаются дети, которые **сильно нервничают в отсутствии мамы**, следят за временем, когда она должна прийти. У них ухудшается сон и аппетит, они иногда просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Как правило, такое поведение детей

является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми – все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение.

Прежде всего в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

- На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда **малыш сам хочет попросить маму отлучиться**. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин.
- Уходя надолго, попросите ребенка, а не взрослых, следить за порядком в доме.
- Давайте ему поручения, что он должен сделать к вашему приходу, пусть сам следит за временем, когда нужно есть или спать.
- При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели, потому что он помог вам.
- Можно поиграть в «детский сад» призовите на помощь любимые игрушки малыша или нарисуйте картинку. Пусть в вашей игре мама уходит и обязательно возвращается, а герой ест кашу, рисует, играет с другими ребятами.

Взаимоотношения со сверстниками.

- Последите, как ребенок играет с другими детьми.
(Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируется. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек).
Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать – помогите. Научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.
- Хорошо, если у вас летом на даче (возле дома) образуется большая детская компания. Договоритесь с мамами и следите за детьми по очереди, но с условием, что в течение оговоренного времени дети не могут покидать Вашу самостоятельную группу и должны решать все возникающие вопросы только друг с другом и с «дежурной» мамой.
- Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослышет жадной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

ЭТАПЫ ОБЩЕНИЯ

Общение – могучий стимул для развития крохи. Часто дети- молчуны начинают говорить после того, как они пошли в детский сад. Оказавшись в группе сверстников, ребенок учится принимать в расчет не только свою позицию, но и мнение окружающих.

Общение малышей от года до трех совершенно не похоже на общение взрослых. Они по-другому ведут себя, смотрят друг на друга. Их поведение нам, взрослым, кажется иногда не вполне адекватным: много эмоций, много хохота, веселья, крика, движения. И всякое отсутствие приличий и правил. Подобная свобода позволяет ребенку проявлять инициативу и оригинальность! Очень важно, чтобы другие дети быстро и с удовольствием подхватывали эту инициативу ребенка, умножали ее и возвращали.

Например, один крикнул, другой крикнул и подпрыгнул – и оба хохочут. Эти действия приносят малышам уверенность и яркие эмоции. В них маленькие дети переживают ни с чем несравнимое ощущение своего сходства. Через эту общность, узнавая и умножая себя в ровеснике, дети самоутверждаются.

Характерно, что введение предмета в ситуацию общения маленьких детей может разрушить взаимодействие. Они переключают внимание со сверстника на предмет и даже дерутся из-за него. Мамы при этом убеждают детишек не ссориться и играть дружно, вместе.

Игрушка для малыша еще более притягательна, чем сверстник. Причем ребенок воспринимает игрушку как свою собственность (ведь дома это только его игрушки). Поэтому предмет закрывает собой другого ребенка, а сверстник воспринимается как помеха.