**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

 **«Детский сад №70»**

**Подготовка детей и родителей к детскому саду.**

 **Дехнич Галина Петровна**

**педагог – психолог**

 **«Детский сад№70»**

**Ярославль 2020 год**

Уважаемые родители, для того чтобы адаптация детей к детскому саду прошла безболезненно, нам с вами предстоит обсудить и сформулировать готовность к адаптации вашего ребенка к условиям детского сада и совместно облегчить этот процесс для каждого ребенка.

Темы бесед с родителями в период адаптации:

Встреча первая. «Зачем нужен ритуал прощания»

Встреча вторая. «Какие навыки самообслуживания и опрятности необходимы»

Встреча третья. «Как помочь ребенку привыкнуть к режиму дня в детском саду»

Встреча четвертая. «Какие навыки самообслуживания важны»

Встреча пятая. «Как рассказать ребенку про детский сад»

Встреча шестая. «Как научить малыша пользоваться горшком»

Встреча седьмая. «Почему в детском саду дети начинают чаще болеть и как это связано с адаптацией».

**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, дорогие родители, 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. 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.

**Зачем вам ритуал прощания?**

Ритуал помогает маме психологически подготовиться к тому, что придется отпустить малыша. Часто происходят ситуация, когда после прощания с мамой малыш плачет, и воспитатель общается с ним, придумывает игры, чтобы его отвлечь. Но как только малыш отвлекается, мама вдруг вспоминает, что забыла положить ему носовой платочек, и заглядывает в группу. И ребенок заново испытывает тот же стресс. В другой ситуации мама тоже вспоминает про условный платочек, но не возвращается, потому что знает о последствиях. Она весь день корит себя, чувствует вину. Такая мама тоже не научилась отпускать ребенка.

**Как создать свой ритуал прощания?**

Не убегайте, прощайтесь каждый раз одним и тем же способом. Четко проговаривайте во сколько вернетесь: «Я вернусь, когда закончится сон», «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.

**Задание для семьи**: Придумайте свой ритуал и начните использовать его!

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

**Почему важно уметь раздеваться?**

Умеет ли ваш ребенок 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 и более 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. Тут 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 тётя будет вытирать его попу, а он сделает это сам. Обращали ли вы внимание, как дети вытирают лицо после непрошеного 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 ещё формируются: «ко мне прикасаются 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?**

Проверьте, испачканные трусики – это не конец света по сравнению с действиями взрослых против желания ребенка. Навыки 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.

**Задание для семьи**

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 есть ещё время для ежедневных тренировок. Удачи!

**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 группе раннего возраста в это время начинается обед. Потом к 13-00 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; 9-00, прогулка в 10-00, обед в 11-40, сон в 12-10 до 15-00, полдник в 15-00, ужин в 17-00. 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 часов.

**Задание для семьи**

Постепенно переходите на режим дня детского сада.

**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 только 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 тётя. Воспитатель и младший воспитатель докармливают всех, кто не берет ложку, но не каждый ребенок к этому готов. Поэтому задача родителей – помочь ребенку быть самостоятельным, когда он ест.

**Как научить малыша складывать одежду на стульчик?**

Расскажите малышу, что в детском саду после обеда все ребята ставят свои стульчики в кружок и 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 ваша главная задача – научить навыкам самообслуживания, а красивые сложные наряды 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 ее на крючок без вашей помощи.

**Ребенок сам захочет в детский сад, если вы правильно о нем расскажите**

**Как начинать 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 тётя – воспитатель (И.О) 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 дети 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 опишите 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. Например6 «Если ты захочешь писать, скажи об этом тёте – воспитателю (И.О.)» Мягко предупредите ребенка о том, что в группе много детей, и иногда ему нужно будет подождать своей очереди.

**Задание для семьи**

Поговорите с ребенком о детском саде.

**Переход на горшок от памперсов пройдет без стресса, если соблюдать правила**

**Когда можно считать, что ребенок умеет пользоваться горшком?**

Навык сформирован, только если ребенок без напоминаний, осознанно садится на горшок. Если вы каждый раз просите ребенка, используете определенные слова или звук воды – сформирован не навык, а условный рефлекс. В стрессовой ситуации при адаптации к детскому сад ребенок начнет игнорировать горшок. То же самое, если ребенок только показывает, что хочет на горшок, но все за него делает мама.

**Когда ребенок готов перейти на горшок?**

В 18 месяцев ребенок начинает чувствовать позывы к мочеиспусканию и стремится показать это – вербально или жестами. Он дергает за штанишки, становится необычно сосредоточенным. Другие критерии – малыш умеет самостоятельно снимать и надевать штанишки, проявляет негативные эмоции, когда на нем грязный подгузник, становится брезгливым.

**Какие есть правила для горшка?**

Горшок должен быть один. Он должен быть устойчивым и физиологически удобным для ребенка. Не ставьте горшок среди игрушек, не покупайте горшки с музыкой или подсветкой – он не должен ассоциироваться с игрой. Не передвигайте горшок, пусть он стоит на одном месте и днем, и ночью. Если ночью ребенок просыпается по нужде, то идет к горшку на его обычном месте. За горшок можно только хвалить, ругать за оплошность нельзя.

**Как научить пользоваться горшком?**

В многодетных семьях дети учатся садиться на горшок быстрее, потому что перед глазами есть пример старших братьев и сестер. Чтобы помочь ребенку, сходите в гости, где есть малыш одного пола с вашим ребенком. На своем примере он покажет, что горшок – это удобно. Дома сажайте ребенка на горшок только при полном мочевом пузыре, чтобы сформировать связку «ощущение наполненности – горшок – мочеиспускание». Как только ребенок сам, без вашей просьбы, сходил на горшок, убирайте дневные памперсы и надевайте обычные трусики. Оставляйте ребенка на ночной сон без памперса только после двух недель без дневных промашек.

**Почему в детском саду дети начинают чаще болеть и как это связано с адаптацией**

**Как адаптация влияет на иммунитет?**

Некоторые дети начинают часто болеть в детском саду. Причина может быть в иммунитете. В период адаптации он часто снижается, вылезают недолеченные инфекции. Чтобы этого избежать, лучше привести ребенка в группу, когда она только формируется. Дети поступают в группу в разное время, и иммунитет малыша будет постепенно привыкать к чужеродной микрофлоре. Хуже, когда ребенок приходит в конце, когда в группе уже 20 детей. иммунной системе новичка придется адаптироваться сразу к 20 микрофлорам.

**Как родители влияют на адаптацию ребенка?**

Причина болезней может быть в психологии матери – так называемая вторичная выгода мамы, которую она не осознает. Готовность родителей отправить ребенка в детский сад – решающий фактор во всей адаптации. Если мама позволяет малышу взрослеть и отдаляться, понимает, что детский сад нужен и ребенку, и ей – адаптация пройдет успешно.

**Какие типы поведения мамы мешают адаптации?**

Тяжелая адаптация из-за мамы бывает в трех случаях. Первый – если у мамы есть возможность сидеть дома, и ей не хочется расставаться с ребенком. Второй – у мамы нет возможности сидеть дома, но и на работу выходить не хочется. В этих случаях ребенок будет подсознательно помогать и болеть, а мама будет сидеть с ним дома на больничных. В третьем случае мама живет жизнью ребенка, очень тревожится, гиперопекает. Такая мама обычно активный участник форумов, лучше всех знает, что нужно её ребенку. Она переживает, когда малыш в садике – накормлен ли он, не обижают ли его, не потерял ли он носовой платок. В этом случае мама не дает ребенку шансов повзрослеть и отделиться, а ребенок подчиняется.

**Что делать, если ребенок часто болеет в детском саду?**

В случае частых болезней приведите ребенка к инфекционисту или иммунологу. Если вы допускаете, что можете относиться к типам поведения, которые приведены выше, проконсультируйтесь у психолога. Важно осознать проблему и принять её, а дальше пробовать её решить.