Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №79 г. Липецка

**Консультация**

**«В детский сад с радостью»**

педагог-психолог

Едапина Ю.Н.

Хочется видеть каждого ребенка, идущего в детский сад счастливым, а не обремененным непосильными для его возраста заботами. Каждый взрослый, если он любит, понимает и не разучился играть, может помочь ребенку вырасти счастливым и довольным окружающим, как в семье, так и в детском саду.

Место родителей и педагогов рядом с ребенком, может быть, чуть впереди. Не подавляйте, не подминайте, не наказывайте, а предостерегайте, предоставляйте право решать самому ребенку. Воодушевляйте и возвышайте. Пробуждайте и поддерживайте естественное стремление ребенка быть хорошим. Главный признак позитивного общения – безусловно, принимать ребенка. Любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник, а просто так, просто за то, что он есть.

**Правила позитивного общения с ребенком**

* Безусловно, принимайте и уважайте ребенка.
* Если вы рассержены на ребенка, нужно выражать свое недовольство, но не ребенком в целом, а его отдельными действиями.
* Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства. Раз чувства у него возникли, значит, для этого есть основания.
* Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие ребенка.
* Активно выслушайте его переживания и потребности. Будьте (читайте, играйте, занимайтесь) вместе.
* Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется. Помогайте, когда он просит.
* Поддерживайте успехи.
* Делитесь своими чувствами.
* Конструктивно разрешайте конфликты.
* Используйте в повседневном общении приветливые фразы.
* Обнимайте не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

Для того, чтобы адаптация ребѐнка к детскому саду прошла как можно быстрее и легче, Вам необходимо придерживаться следующих **правил:**

* Планируйте своѐ время так, чтобы в первый месяц посещения ребѐнка детского сама у Вас была возможность не оставлять его там на целый день;
* Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 2-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, на сон и в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
* Дома, в выходные дни или во время болезни, необходимо соблюдать режим дня, в большей степени приближѐнный к режиму детского сада: завтрак 8-9 утра; обед 12-13 часов; сон с 13 до 15 часов; полдник в 16 часов, укладывание на ночь не позднее 21-22 часов.
* Рассказывайте родным и знакомым в присутствии ребѐнка, что он ходит в детский сад. Какой он молодец. Ведь он теперь взрослый, совсем как мама и папа ходит на работу.
* Придумайте традицию – прощания или приветствия (пожатия руки, поцелуй в носик, «пока, скоро увидимся») эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной, когда говорит: «Пока, скоро увидимся»).
* Расставание нельзя затягивать, прощайтесь легко и быстро. Не вызывайте у ребенка тревогу. Ваше спокойствие, уверенности и улыбка говорят малышу, что всѐ в порядке и можно смело отправляться в группу.
* Постарайтесь пораньше забирать ребѐнка из детского сада.
* Учите ребѐнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания (они помогут ребѐнку чувствовать себя более уверенно): умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться, самостоятельно кушать, проситься в туалет.
* Уменьшите нагрузку на нервную систему ребѐнка. На время прекратите походы в общественные места, сократите просмотр телевизионных программ.
* В период адаптации будьте терпимы к изменившемуся поведению Вашего ребѐнка. Вы взрослый человек и должны понимать, что он капризничает не потому что «плохо», а из-за того, что ему очень трудно привыкнуть к новому помещению, детям, воспитателям и режиму.
* А самое главное, Вы сами должны привыкнуть к мысли: «Мой ребѐнок идѐт в детский сад, там ему будет хорошо, о нѐм будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошѐл в садик».
* Помните, что с началом посещения детского сада, ребѐнок на время лишается физического контакта с мамой. Маленьким детям важно, чтобы их брали на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому дома старайтесь больше уделять внимания ребѐнку. Читайте ему на ночь, играйте с ним, смотрите вместе мультики, делайте заданные в детском саду творческие задания. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны. И скорее всего, стресса связанного с посещением детского сада удастся избежать.
* Позаботьтесь о том, чтобы ребѐнок хорошо выспался ночью. Длительное недосыпание причина плаксивости, ослабления внимания, памяти. Дети становятся возбуждѐнными или, наоборот, вялыми, снижается аппетит и сопротивляемость организма к заболеваниям.

**Признаки успешной адаптации к детскому саду:**

* Нормальный сон. Засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не просыпается во сне;
* Хороший аппетит;
* Нормальное поведение. Дома ведѐт себя как обычно – не цепляется за маму, не бегает, не капризничает;
* Нормальное настроения;
* Легко просыпается по утрам;
* Есть желание идти в детский сад.

**Факторы, мешающие адаптации ребѐнка к детскому саду:**

* Слишком сильная зависимость ребѐнка от мамы;
* Чрезмерная тревожность родителей;
* Нежелание взрослых давать самостоятельность малышу;
* Воспитание ребѐнка в духе вседозволенности;
* Болезненность малыша. Одежда для детского сада

Одежду для детского сада подбирают исходя из принципа удобства, чтобы ребенку было комфортно снять-надеть, чтобы снег-вода не попадали при прогулке.

Главное чтобы был сменный комплект одежды (лучше 2 комплекта: трусы, носки, футболка, бриджи или шорты или легкие штаны )

Штаны лучше на резинке, футболка, а не рубашка, где надо застегивать пуговицы, обувь на липучках, так чтобы ребенок мог сам быстро одеваться.

Если тепло, малыш спит в майке или легкой пижаме

Для сна нужно принести две фланелевые пеленки и клеѐнку, а для приема пищи-нагрудник.