

# Малыш собрался в детский сад

Шаг 1. Установите ограничитель на ваше беспокойство.



Когда приходит время идти малышу в детский сад, многих родителей охватывает чувство *тревоги и беспокойства*.

Мамы и папы, бабушки и дедушки начинают беспокоиться о том, как малыш будет ходить в детский сад, справится ли он без их помощи, не будет ли болеть, подружится ли с воспитателем и ребятами? От *беспокойства* нет никакого толка. Оно

ничем не помогает.



- Чтобы вытеснить беспокойство из своей жизни, будьте постоянно заняты.

Загруженность деятельностью – одно из самых лучших лекарств, созданных когда-либо для изгнания духа уныния.

- Не расстраивайтесь из-за пустяков.

Не позволяйте пустякам разрушать ваше счастье.

- Считайтесь с неизбежным.

Если вы знаете, что не в силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажите себе: «Это так, это не может быть иначе».



- Установите «ограничитель» на ваши беспокойства. Решите для себя, какого беспокойства заслуживает то или иное событие, – и не беспокойтесь больше этого.

## К чему приводит излишнее беспокойство?

Язвы желудка возникают не оттого, что вы едите.

Язвы возникают от того, что съедает Вас.

Язвы часто открываются и зарубцовываются в зависимости от взлета и падения кривой эмоционального стресса.



Меньше беспокойтесь ради своего желудка.

Мало что может состарить женщину и уничтожить ее красоту так быстро, как беспокойство. Оно придает лицу отталкивающее выражение. Оно покрывает наши лица морщинами. Беспокойство придает мрачный вид. От беспокойства могут поседеть волосы. От беспокойства портится кожа лица – на ней появляются различные виды сыпи, дерматит и прыщи.



Те, кто сохраняет душевное спокойствие в суете современного города, невосприимчивы к нервным заболеваниям.

## Шаг 2. Подготовьте малыша к поступлению в детский сад.

Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землей.



Несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется. Взрослые понимают, что адаптационный период –

один из самых сложных в жизни для малыша.



Все охают, причитают, волнуются за него, но не более того!



В первую очередь необходимо привести в соответствие домашний распорядок дня ребенка с режимом дошкольного учреждения. Планомерно, постепенно подвести ребенка к четкому его выполнению.

Когда ребенок придет в группу, он также как и все дети охотно сядет за стол в определенные режимом часы кормления, будет испытывать потребность в отдыхе в часы сна всей группы. Его не нужно будет переучивать, ломать привычки.



В процессе подготовительного этапа нужно будет уделить внимание рациону питания, познакомить его с разнообразными блюдами: творожные запеканки, рыбное суфле, овощное рагу и т.д.

Для хорошего самочувствия значим сон и связанный с ним процесс засыпания (соски, укачивание) Ломка устойчивых стереотипов и привычек при укладывании спать в процессе адаптации к детскому саду приводит к негативным реакциям у детей.

Поэтому, целесообразнее провести соответствующую подготовку в домашних условиях, причем делать это постепенно, не торопясь, за долго до поступления ребенка в Д/с, оберегая нервную систему малыша от переутомления.



В то же время необходимо обратить серьезное внимание на формирование навыков **самостоятельности**. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии.



Длительность адаптации зависит также от уровня **развития** ребенка. Если с ним систематически занимались дома, и он рос человеком общительным и самостоятельным, у него развита речь, то в группе он быстро установит контакт с воспитателем и детьми.

Если родителям удалось сформировать у ребенка навыки самообслуживания, научить играть, общаться со сверстниками, если домашний режим дня совпадает в детсадовским и наметился эмоциональный контакт ребенка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.

## Шаг 3. Чтобы ребенок привык к детскому саду, родителям необходимо:

- Убедиться в собственной уверенности в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности посещения детского сада, и любые их колебания используют для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними.



Легче и быстрее привыкают дети,  
у которых нет альтернативы детскому саду

- Рассказывать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он пошел в детский сад.
- Проходя мимо детского сада, радостно напоминать ребенку, как ему повезло – скоро он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.
- Подробно рассказать ребенку о режиме детского сада. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы его будете повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок. Детей пугает неизвестность, но, когда они видят, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, они чувствуют себя увереннее.
- Поговорить с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он может это сделать.

Например: « Если ты захочешь пить, подойди к Валентине Алексеевне и скажи: « Я хочу пить»».



**И Валентина Алексеевна нальет тебе воды».**

Не создавайте иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет.

Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди.

Скажите малышу: **«Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей – тебе придется немного подождать».**

Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома.

Например, вы – воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить.

Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.



- Научить малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям. Познакомьтесь сами с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по имени. Спрашивайте дома своего малыша о Сереже, Кате, Диме.
- Сотрудничать с воспитателем и другими специалистами детского сада, обсуждать возникшие проблемы.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
- В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения.

Чаще обнимайте ребенка, говорите:

**«Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь, и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».**



- **Договоритесь с ребенком, как вы будете прощаться. Разработайте систему прощальных знаков, и малышу будет легче отпускать вас.**

- **Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, прочитайте список рекомендаций еще раз и попытайтесь выполнить те, о которых вы забыли.**

- **Если вы продолжаете испытывать потребность в контакте со специалистами, ст. мед. сестра, педагог, психолог, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель ждут вас!**

#### **Шаг 4. Что делать, если ребенок утром плачет:**



- **Скажите ребенку уверенным и доброжелательным тоном, что вам пора идти.**

- **Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите не задерживаясь.**

- **Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему с такими, например словами:**

«Вижу, у вас сегодня ожидается веселый день».

- Скажите ребенку, как он может определить время, когда вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда), и будьте точны.
- Можно дать ребенку его любимую игрушку и показать ей детский сад.
- попрощавшись, уходите не оборачиваясь.
- После расставания не тревожьтесь за ребенка, займитесь каким-либо делом или зайдите на консультацию к психологу.



## Шаг 5. Сохраняйте оптимизм и чувство юмора.



Если ваш малыш плачет - используйте элементы устного народного творчества.

Ласковый говорок прибауток, потешек, вызывает радость у малыша,

мы доносим до ребенка свою нежность, заботу, любовь и веру в него.

### Кто тут плачет?



Ой – ёй – ёй !

Говорят, сынишка мой?

Нет, не плачет мой сынок

Зря вы говорите!

Улыбается уже -

**САМИ ПОСМОТРИТЕ !**



Рёвушка? Не Рёвушка...

Так откуда «Уу-уу!!»

Раздается - не пойму.

Нету Ревушек у нас,

Кто ж тут плачет целый час?

Посмотрите, в кулачок

Гриша слёзки прячет –

Больше он не плачет!

### Слёзки – слёзоньки.

Слезки - слёзоньки,

Откуда вы взялись?

Трамваем или поездом

До Насти добрались?

Нет, нет.

Портить настроение

Никто вас не просил!

А может, мы не плакали

А дождик моросил?



## МОКРЫЙ НОС!



Абри-фини, абри-кос!  
Едут слёзы без колес!  
Едут, едут, катятся  
Капают на платьице!  
Плачут щечки, плачет нос:  
«Нам не дали Аа-бри-кос!  
Ну подумаешь - не дали

Абри-фини, абри-кос!  
Но зато – по-це-ло-вали  
В самый мокрый в мире нос!  
Чмок !!!



## ПРО ЯНУ – НЕСМЕЯНУ.

*Насупилась, нахмурилась,  
Ну вот! Совсем не Яна!  
А может, в гости к нам пришла  
Царевна – Несмеяна?*

*Опять капризничать начнет,  
Наплачет – океан!  
Ну вот, и слезный дождь идет-  
Мы знаем Несмеян.  
Сейчас бы лодку где-то взять,  
И весла раздобыть,  
И через этот океан  
Куда-нибудь уплыть.  
Туда, где солнышко живет,  
И где растут бананы,  
И где не плачут никогда  
Царевны - Несмеяны!*



## ХНЫЧУ – ПЛАЧУ

*А у нашего Петра  
Настроенья нет с утра!  
Хнычу -плачу, хнычу - плачу,  
Не помогут доктора  
Ну а если доктор - Дынька?  
Доктор Персик? Виноград?  
Пусть приходят поскорее!  
И домой, и в детский сад!*



## **Чики-чики, чики-чок,**

Где ты, дедушка Молчок?  
Заходи к нам, посидим,  
Помолчим...  
Слышишь, добрый старичок?  
Тишина! Пришел Молчок!  
Не спугни его, смотри,  
Ничего не говори.

## **БАБКА - ЕЖКА ПРИЛЕТЕЛА !**

( только для детей, которых Бабкой - Ежкой не пугают! И для родителей, которым перевоплотиться в бабку Ежку и войти в игру - пустяк )

Хто тут плачеть? Хто ревьёт?  
Хто горючи слезы льеть ?  
Хошь, куплю тебе пойду  
Крендель-врендель на меду  
Где куплю? У кошки,  
На кривой дорожке!



За четыре пятака,  
А на пятый – молока!  
Полкусочка съешь,  
Крендель-врендель – свеж!  
Молоком теперь запей.

*педагог-психолог  
Галактионова  
Елена Александровна*