*Консультация для родителей*

****

Адаптация к дошкольному учреждению – первый шаг к успешному развитию и социализации в его стенах. Поэтому грамотная работа психолога с родителями в этот период имеет первостепенное значение. В идеале беседы следует начинать весной, в период оформления детей в садик, чтобы у родителей было время подготовиться. Изменения происходят в жизни всей семьи, а не только малыша, хотя его впечатления, конечно, будут самыми яркими. Впервые в жизни ребёнок будет осваивать социум самостоятельно в течение целого дня. Прогулки во дворе с мамой с этим сравнивать нельзя. Положительная реакция ребёнка зависит от многих факторов. Главные из них следующие:

* родительское отношение к садику как позитивной перемене в жизни ребёнка,
* переход дома на режим дня и питания, близкий к режиму детского сада.

Многие вопросы, которые составляют указанные факторы, можно обсуждать на групповых и индивидуальных консультациях психолога для родителей. Есть масса тонкостей и особенностей, присущих каждой семье и каждому ребёнку, и они заслуживают отдельного конфиденциального разговора со специалистом.

Изменение режима дня и питания - очень объёмное понятие, включающее в себя серьёзные перемены для малыша, его мамы и других близких людей. Речь идёт о расширении пищевых привычек, о завершении кормления грудью, организации стабильного ритма дня, исключении памперсов, отказа от пустышки, прививании навыков самообслуживания.

Возникает вопрос, почему в рамках психологической подготовки ребёнка к посещению детского сада, мы касаемся темы, казалось бы, далёкой от психологии. Это происходит именно потому, что речь идёт о базовых потребностях человека. Для ребёнка дошкольного возраста потребности в еде, отдыхе, безопасности имеют особенное значение, и напрямую формируют его психологический комфорт.

Завершение кормления грудью. Как правило, к возрасту поступления в детский сад, дети уже не сосут грудь. Но родительские позиции в этом вопросе могут быть разными, поэтому хочется уделить ему внимание.

Прекращение грудного кормления необходимо осуществить за несколько месяцев до посещения ДОУ. Это важно для того, чтобы иммунитет ребёнка перестроился, а сам он отвык искать материнскую грудь как источник питания и утешения.

Если мама кормит ребёнка грудью, то между ними сохраняется не только психологическая, но и физиологическая связь. Это необходимый и бесценный период в жизни малыша. Но принятие решения о поступлении в ДОУ предполагает его большую внутреннюю самостоятельность, а кормление грудью поддерживает более прочную связь с матерью и тормозит осваивание социума. На практике это означает, что дети больше плачут, хотят к маме и тяжелее осваивают жизнь в детском саду.

Исключение памперсов. Контролирование собственного мочеиспускания и дефекации играет серьёзную роль в интеллектуальном развитии ребёнка. Это, по сути, первое в его жизни проявление воли, оказывающее большое значение на способность к саморегуляции в будущем. В рамках жизни в группе это означает соблюдение общего режима и внимание к собственным потребностям.

Воспитатели предлагают посетить туалет всем детям несколько раз в день: после прихода в группу, до и после еды, до и после игр/занятий, до и после прогулки, до и после сна. Насильно, конечно, никого не сажают на горшок или унитаз, но напоминают регулярно. Малыш в памперсе привыкает не реагировать на призыв воспитателей, что отрицательно сказывается на его общем освоении режима дня, и не прислушивается к себе, что тормозит развитие его внимания к своим нуждам.

Летнее время прекрасно подходит для отучения ребёнка от памперсов. Родителям обязательно надо заняться этим заранее, за 2-3 месяца до начала посещения садика, не откладывая принятие такого решения до 31 августа.

Отказ от пустышки. Причины, по которым к возрасту детского сада малыш нуждается в пустышке, мы здесь обсуждать не будем, это лучше выносить на индивидуальную консультацию с психологом. Отучение от пустышки лучше проводить в домашних условиях, привычных для ребёнка. Простая мысль о том, что пустышку может подобрать другой малыш, который, например, находится в инкубационном периоде заболевания, должна подвигнуть родителей на отказ от пустышки. Если используется цепочка для ношения, то ребёнок с этой же соской играет, возя её по ковру, ест и посещает туалет. Перекладывать на воспитателей ответственность за гигиену пустышки нельзя, поскольку в поле их внимания находится много детей сразу.

Отучение от пустышки необходимо провести заранее, ещё летом. Совпадение во времени с началом посещения садика для малыша станет дополнительным негативным событием и осложнит адаптацию.

Навыки самообслуживания. Речь идёт об умении детей самостоятельно пользоваться ложкой и пить из чашки, сидеть за столом во время еды, пользоваться туалетом, мыть и вытирать руки, снимать и надевать простую одежду. Взрослый человек сопровождает малыша во время всех этих действий и может ему помочь, именно так ведут себя воспитатели. К возрасту поступления в детский сад уже уходят в прошлое времена, когда мама или другой близкий человек делал всё за ребёнка. Теперь остаётся только одобряющее присутствие близкого взрослого.

В течение летних месяцев и к моменту поступления в детский сад родителям надо отвыкнуть кормить ребёнка с ложки и поить из чашки, снимать и надевать штанишки в туалете, ходить за ним по комнате, чтобы накормить, помыть и одеть без его участия. Все эти функции следует бережно и радостно передавать детям.

Исключение из этой тенденции касается одежды, сложной в застёгивании и завязывании. А ко времени наступления холодов, когда одежды становится больше, ребёнку желательно уже хорошо знать последовательность надевания деталей одежды и уметь частично одеваться и раздеваться.

Режим дня и питания в детском саду. После того, как маленький ребёнок начинает есть разнообразную пищу, мамы, как правило, не спешат переводить его на общий стол. Во многом это оправданная позиция. Обед у такого малыша часто представляет собой густой суп (или полужидкое второе) в мисочке, куда мама заботливо добавляет всё, что считает полезным. В детском саду обед состоит из четырёх блюд: первое, второе, третье и закуска, которую обычно подают вместе со вторым блюдом. Ребёнок, привыкший есть на обед одно блюдо, съедает только первое, а этого недостаточно для полноценного питания. Воспитатели обязательно просят малыша скушать ещё второе и третье блюдо, но насильно кормить вредно, и мы этого не делаем.

Для родителей, несомненно, очень важно, чтобы их малыш был сыт и доволен, когда он находится в детском саду, а родители его не видят. Выход есть, и он очень простой: расширять диапазон пищевых привычек и возможностей ребёнка, вводя в его рацион новые продукты в той форме и объёме, как это принято в ДОУ. И делать это в традиционном для садика режиме. Режим дня отличается в тёплое и холодное время года, но незначительно, примерно на 10-15 минут в ту или другую сторону.

* Приход в детский сад начинается в 7 утра и заканчивается в 8 часов 20 минут - за десять минут до начала завтрака. Это значит, что детей следует приучать к интервалу во времени между подъёмом с кровати и завтраком. Пока ребёнок не начал ходить в детский сад, это время можно использовать для зарядки и самостоятельных игр. Позже часть времени уйдёт на дорогу, а ребёнок привыкнет играть до завтрака в группе.
* Завтрак с 8 часов 20 минут до 8 часов 50 минут. Дети сами держат ложку и пьют из чашки, пользуются салфеткой. После еды помогают убрать со стола и моют руки. Эти навыки хорошо бы освоить в течение летних месяцев.
* С 9 часов утра до 9 часов 30 минут свободные игры и занятия и начинаются сборы на прогулку. Максимальная самостоятельность ребёнка в самообслуживании облегчает ему привыкание к жизни в детском саду.
* После возвращения с прогулки с 12 часов до 12 часов 30 минут длится обед. Малыш должен знать, что он сначала, например, съест суп, потом второе и салат, потом компот. Дома его следует приучить именно к такому ритму питания, чтобы с едой у него никаких проблем не было.
* Сразу после обеда дети раздеваются, вешают одежду на стульчики и ложатся спать до 15 часов10 минут.
* После сна – полдник с 15 часов 20 минут до 15 часов 40 минут.
* После полдника игры/занятия и вторая прогулка с 17 часов до 18 часов.
* Дети возвращаются с прогулки в группу и играют до 19 часов, когда детский сад закрывается.
* Детям младшего возраста желательно к 19 часам уже поужинать дома, пообщаться с родителями, а к 21 часу крепко спать.

Постепенно при посещении детского сада дети привыкают чувствовать себя комфортно в отсутствии мамы, успешно развиваются и общаются. Чем лучше подготовили их родители, тем быстрее это происходит. Освоение новых для ребёнка привычек желательно оформлять как подарок: «Ты теперь такой большой, что уже можешь…». Все возникающие вопросы можно обсуждать с психологом на индивидуальной консультации.

