**Консультация для родителей**

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, ГОТОВЯЩИМ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДИКУ**

* **Настрой семьи, родителей**

При подготовке ребенка к садику очень важен Ваш личный настрой и отношение семьи к этому факту. Многие родители, осознавая необходимость и неизбежность этого события, боятся его, внутренне не готовы расстаться с ребенком. Это может быть связано с рядом причин: личный негативный опыт родителей, связанный с их детством и воспоминаниями о детском саде, высокая личностная тревожность родителей и т.д.

Ваш эмоциональный настрой легко может передаться ребенку, обычно дети очень чувствительны и легко «считывают» тревогу родителей. Постарайтесь не обсуждать при ребенке, в том числе в телефонных разговорах, ваши переживания и опасения относительно детского сада, предполагаемые трудности ребенка в период адаптации. Будьте уверенны, ребенок не только внимает, но и впитывает как губка! И пока на подсознательном уровне усваивает: готовится что-то неприятное.

* **Создание позитивного, но и правдоподобного образа детского сада у ребенка**

Постарайтесь создать у ребенка чувство определенности относительно детского сада. Расскажите ему, что это за место, почему детей отводят в детский сад, что дети там делают. Постарайтесь назвать какие-то привлекательные моменты в посещении детского сада, значимые именно для вашего ребенка (новые игрушки, научиться чему-то новому, найти друга, стать самостоятельным и т. д.).  Покажите ребенку здание детского сада, погуляйте на участке, при возможности – зайдите внутрь, загляните в группу. Постарайтесь не идеализировать садик, но и не пугать им.

Хорошо если вы поиграете в детский сад с ребенком, используя имеющиеся дома игрушки. Мелкие куклы или мягкие игрушки могут быть детьми, игрушки покрупнее – воспитателем или няней. Поиграйте в то, как родители приводят детей в садик и передают их воспитателю, как дети играют, моют руки, садятся есть, просятся в туалет и т. д., покажите ребенку все основные режимные моменты садика. Закончите игру приходом в садик родителей, которые забирают своих малышей, хвалят их, ведут домой.

Полезно будет рассказать ребенку историю – сказку про детский сад, где главный герой отправляется первый раз в садик с некоторым опасением, но опасения не оправдываются, он знакомится с ребятами, играет, гордится перед мамой, когда она его забирает, что стал таким самостоятельным, отпустил маму на работу.

* **Тренируйте адаптивные механизмы вашего ребенка**

Адаптивные возможности людей могут очень отличаться друг от друга. Одни дети легко и просто привыкают ко всему новому, другим, для того, что бы привыкнуть, надо достаточно много времени. Наблюдая за своим ребенком в различных жизненных ситуациях, родители имеют представление о его адаптивных возможностях.

Детский сад, зачастую,  становится первым серьезным испытанием   адаптационных возможностей ребенка. Задолго до садика начинайте тренировать адаптационные возможности своего ребенка. В социальном плане такая возможность не формируется сама по себе. Это качество требует определенной тренировки, которая должна усложняться с возрастом, но не должна превышать возрастных возможностей. Формирование этого важного качества должно идти параллельно с общей социализацией ребенка, с развитием его психики. Даже если ребенок не поступает в дошкольное учреждение, его все равно надо ставить в такие условия, когда ему необходимо будет менять свою форму поведения.

* **Тренируйте навыки общения ребенка с взрослыми и детьми**

Одни дети приходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, выбирают,  чем им заняться, и начинают играть. Другие делают это с меньшей уверенностью, больше наблюдают за воспитателем и выполняют предложенные им действия. Третьи проявляют по отношению к воспитателю негативизм, отклоняют все предложения, боятся не только расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут. Чем же объясняется такое разное поведение детей?

Причины могут быть самыми разными, однако главной и основной причиной такого поведения является отсутствие у ребенка опыта общения с взрослыми и детьми. Особенно страдают при вхождении в группу те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама – ребенок, бабушка – ребенок), ограничен рамками семьи (отец, мать, бабушка, дедушка). Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта весьма затруднительно для таких детей. Чем более узок был круг общения до поступления в детское учреждение, тем труднее ребёнку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми определяют характер поведения.

Когда у ребёнка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться от всех. Такой ребёнок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними взрослыми, льнёт к воспитателю, заглядывает ему в глаза, хочет убедиться в постоянной поддержке. Дети у которых уже имеется положительный опыт общения с взрослыми и сверстниками, составляют самую благоприятную группу по характеру поведения, и привыкают они к детскому саду сравнительно быстро.

В процессе общения ребёнок познаёт окружающих, узнаёт, как действовать в той или иной обстановке, учится устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми. А главное, в общении он узнаёт себя, границы своих возможностей. Поэтому чем шире у ребёнка практика общения, тем легче он входит в детский коллектив, и наоборот, чем меньше опыт ребёнка, тем ему труднее.

Навык общения, как и любой другой навык, требует тренировки. Для расширения навыка общения с взрослыми используйте обычные бытовые ситуации. Например, войдя в транспорт, поручите ребенку обратиться к кондуктору и попросить билет, в магазине пусть ребенок попросит продавца что-то взвесить. Стимулируйте ребенка самостоятельно обращаться к взрослым, когда вы находитесь в гостях, на детской площадке. Поиграйте в детский сад, пусть вы или другой взрослый изобразит воспитателя, а ребенок попросит у воспитателя попить, скажет, что хочет в туалет и т.д.

Общаться с детьми ребенок научается постепенно, осваивая элементарные навыки, такие как: умение спросить имя, назвать свое имя, попросить игрушку, предложить свою игрушку в обмен на желаемую, просто играть рядом, не опасаясь другого ребенка. Для освоения таких навыков ребенок время от времени должен находиться рядом с другими детьми. Хороши для решения таких задач адаптационные группы, где вместе находятся несколько детей с мамами.

* **Формируйте у ребенка навыки самостоятельности**

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности у ребенка. Ребенок умеющий есть, раздеваться, одеваться, пользоваться горшком, мыть и вытирать руки, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

* **Приближайте стереотипы поведения дома к принятым в садике**

Постарайтесь приблизить режимные моменты, существующие в вашей семье к ритму жизни садика. Это касается утреннего пробуждения, дневного сна, приема пищи, прогулок. Можно говорить ребенку: «А сейчас детки в детском саду ложатся спать (идут гулять, садятся обедать). Помните, чем больше расхождений, тем труднее будет ребенку  привыкать к новому режиму.

Готовя ребенка к садику, особое внимание уделите рациону питания малыша. Приучите есть каши, разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле, пить компоты и кисели. Тогда в детском саду ребенок не будет отказываться от знакомой пищи и не останется голодным.

Большое значение имеют и такие моменты, как способ кормления, укладывания спать.

* **Для детского сада нужна удобная одежда и обувь**

Возьмите ребенка с собой за покупками вещей. Выбирайте вещи максимально простые и удобные, без лишних застежек и пуговиц. Обувь должна быть на липучках или на молнии. Научиться завязывать шнурки ребенку трудно, поэтому пусть лучше учится завязывать их дома, без спешки.

Детский сад – серьезный вызов в жизни ребенка, большое испытание для малыша. А любое испытание – или ломает, или закаляет, делает сильнее, продвигает вперед в развитии – или отбрасывает назад. Способность ребенка адаптироваться не только в детском саду – но и в любом социуме – в большой степени зависит от психологической установки его родителей: понимают ли они, признают ли, что малыш – отдельное существо, призванное прожить свою особую жизнь, в которой ему самому придется искать себя и свой путь. Конечно в сопровождении мудрого и любящего взрослого. Удачи вам!

Успехов!