**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

**«НА ПОРОГЕ ДЕТСКОГО САДА»**

Поступление в детский сад – это важный этап в жизни не только детей, но и их родителей. Изменение образа жизни ребёнка приводит к изменению психофизического состояния малыша. Может быть характерна эмоциональная напряженность, заторможенность, беспокойство, очень бурно у ребёнка может протекать реакция на разлуку с родителями.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и в дальнейшем успешно адаптироваться к ДОУ. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребёнок приобрёл при поддержке близкого человека.

Возникает вопрос - ***как наиболее эффективно психологически подготовить ребёнка к поступлению и настроить его на посещение детского сада?***

***Поступление в детский сад*** – очень ответственный период в жизни каждого ребёнка. Детский сад – это первый общественный социальный институт после семьи. В саду ребёнок попадает в новую непривычную обстановку, в новые условия, в новый психологический микроклимат. У ребёнка, как и у взрослого человека, начинает проходить адаптация, т.е. процесс приспособления организма к новым окружающим условиям – к новой группе, к новым взрослым людям, к другим маленьким ребятам. Детский сад – это первый шаг в общество, поэтому для нас важно сделать период адаптации ребенка к детскому саду наиболее мягким и сглаженным.

Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно – ***стресс для ребёнка должен быть один!***

Ориентируйтесь на режим дня детского сада, подстраивайтесь и придерживайтесь его дома. Многих родителей заботит процесс перехода ребёнка из домашней среды в структурированную среду детского сада. Действительно, в детском саду есть определённый ***режим дня***, который вам, родителям, стоит соблюдать дома. Режим дня дома должен быть приблизительно идентичным режиму дня в детском саду:

07.30 - 08.00 – постепенный подъём

08.30 – завтрак

затем игры и прогулка 2-3 часа

к 11.30-12.00 – обед,

минимум 2-х часовой дневной сон

15.00 – 15.30 - полдник и вечерние игры и прогулка.

Не обольщайтесь радужными надеждами, что ребёнок легко и непринужденно, с радостью будет ходить в детский сад каждый день. Не стоит планировать, что вы сразу сможете работать в полную силу по плотному графику. Так бывает только в кино, а в жизни, к сожалению, будут и слёзы, и частые болезни, и постоянное «сидение на больничном». Иллюзии на этот счёт могут привести лишь к дополнительным стрессам.

Не стоит резко изменять привычный уклад жизни детей, поскольку особенно тяжело они переносят разлуку с родителями, если их сразу приводят к 8 утра и оставляют до вечера. Планируйте своё время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день в детском саду и всегда держать телефон поблизости. Постепенно увеличивайте ***время пребывания*** ребёнка в ДОУ: **в первые дни (2-5 дней) – 2 часа, затем забирать до тихого часа, потом сразу после тихого часа, в последующем после полдника.**

Целесообразно, примерно за месяц до того, как ваш ребёнок начнёт посещать детский сад, поменьше, чем обычно, быть рядом с ним. У ребёнка с вами должна произойти ***психологическая сепарация***, т.е. отделение ребенка от родителей. Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские центры, площадки и парки, приучайте к игре в песочницах, на качелях, ходите на Дни Рождения друзей. Учите самостоятельно находить себе занятие и играть.

По возможности расширяйте круг общения ребёнка, помогайте ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращайте внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, выражайте положительное отношение к ним. Чем шире круг общения, тем легче и быстрее пройдёт процесс адаптации.

Очень важен ***психологический настрой родителей и детей*** при подготовке к поступлению в детский сад. Подробно рассказывайте ребёнку о детском садике, чтобы у него сложилось собственное положительное представление о нём. Настраивайте ребёнка: «Ты уже большой ребёнок, а большие дети ходят в садик; теперь и ты будешь ходить в садик, также как и взрослые ходят на работу». Важно вести себя так, чтобы ребёнок почувствовал гордость родителей за него – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад.

И, наконец, не надо высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в ДОУ. не делайте из поступления ребёнка в сад проблему и не обсуждайте негативно это в присутствии ребёнка. Не показывайте ребёнку своего беспокойства, переживания и волнения. Иначе это состояние передастся и ребёнку, поскольку дети эмоционально восприимчивы к эмоциональным состояниям окружающих. Собственная нервозность и тревожность родителей может перекрыть весь эмоциональный настрой к детскому саду у ребёнка. Поэтому контролируйте себя!

***Рассказывайте ребёнку***, что ждёт его в детском саду (игрушки, игры, дети, взрослые, интересные занятия). Гуляйте с ребёнком около детского сада, рассказывайте, что будет делать ваш ребёнок в саду, комментируйте действия детей и педагогов. Рассказывайте детям, что в детском саду можно играть, рисовать, петь и танцевать, здесь читают и рассказывают сказки.

Поступление ребёнка в детский сад – это важный этап в жизни не только детей, но и родителей. Поэтому готовьтесь и вы!!! Вы, взрослые, должны быть готовы оторвать ребёнка от себя, дать ему больше самостоятельности, независимости и свободы. Приучайте ребёнка к самостоятельности, к самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельных действий. ***К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:***

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из кружки; - пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании и раздевании; - сигнализировать о потребности сходить в туалет.

***Облегчить ребёнку период привыкания*** к новой обстановке в детском саду поможет ваша своевременная подготовка ребёнка к ДОУ. Необходимо постепенно сводить к минимуму типичные привычки ребёнка, сложившиеся в семье во время еды, засыпания, пользования туалетом, которые могут затруднить протекание адаптации в детском саду. Новые условия детского сада для ребёнка – это в той или иной степени стресс и психическое напряжение. ***А стресс для ребёнка должен быть один – это начало адаптации ребёнка к ДОУ!!!***

***Ребёнку в саду будет очень трудно перестроиться, если дома вы засыпаете и спите вместе с ним в обнимку, если вы всё ещё кормите ребёнка грудью или из бутылочки, если ваш ребёнок ходит в памперсе и не знает, что такое горшок, если он абсолютно неподготовлен к разлуке с родителями…***

Четкий режим дня, непривычная атмосфера в детском саду, новые требования к ребёнку, отсутствие родителей – всё это приводит к появлению у ребёнка психоэмоционального напряжения.

Скорее всего, ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми к своим детям. Условия уверенности и спокойствия ребёнка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. чёткое соблюдение режима дня.

Не изменяйте резко привычный уклад жизни вашего ребёнка, готовьте его к поступлению в сад заранее и постепенно, чтобы для ребёнка было как можно меньше стрессов!

Вы должны понимать, что будут еще трудности и немалые на нашем садовском пути, но есть силы и стремление их все преодолеть с наименьшими потерями. Помогите своим детям подготовиться к поступлению в детский сад! Давайте будем добрыми волшебниками, которые знакомят маленьких детей и помогают им в этом мире! Вырастим человека счастливого и умеющего без усилий справляться с жизненными трудностями.

Желаем родителям успехов и надеемся на дальнейшее сотрудничество!