**Советы психолога**

(родителям, которые готовятся отдать малыша в детский сад)

**8 правил дошколенка**

Рано или поздно перед родителями встает вопрос о том, стоит ли отдавать ребенка в ясли или детский сад. Надо сказать, что сегодня это решение далеко не всегда продиктовано необходимостью. Многие семьи, которые имеют возможность не водить своего ребенка в садик, у которых есть няни и помощники по хозяйству, являются сторонниками дошкольного воспитания. В то же время приверженцы «семейной педагогики» выдвигают множество аргументов не в пользу детских дошкольных учреждений, основными среди которых являются частые болезни ребенка и психологическая травма - следствие вероломного разрыва с мамой.

Кроме того, многие склонны считать детский сад причиной едва ли не всех нарушений в поведении малыша. «Плохие слова», обман, попытки воровства, агрессивное поведение - все это считается следствием подражания дурному примеру других детей. С другой стороны, те родители, которые предпочитают воспитанию в домашних стенах детский сад, в первую очередь аргументируют свою точку зрения тем, что сад - это первая школа общения, которую ребенок обязательно должен пройти. Ведь умение общаться с людьми - одно из главных условий того, что, столкнувшись в дальнейшем с более взрослым коллективом сверстников, ребенок не потеряется в нем, а сумеет отыскать свое место.

Кроме того, детский сад, как организационная система, учит маленького человека волевому поведению, умению соотносить свои желания с желаниями других детей и требованиями взрослых. У ребенка формируется произвольное поведение и саморегуляция, в уровне развития которых (а вовсе не в умении читать и считать) залог успешности будущего первоклассника. Важно и то, что в детском саду, вопреки мнению сторонников семейного воспитания, все вышеперечисленные качества формируются и воспитываются не в процессе армейской муштры, а в игровой деятельности. Игра для дошкольника - это не просто возрастная потребность, к которой стоит относиться снисходительно. Это ведущий вид деятельности ребенка, в ходе которого формируются важнейшие качества личности маленького человека.

Кроха учится жить в коллективе, учится самостоятельности. Особенно важен детский сад для ребенка, который в семье единственный, а также для тех детей, которые по тем или иным причинам не имеют возможности проводить свободное время в кругу своих ровесников.

Что касается частых болезней, то некоторые дети, поступая в детский сад, действительно начинают часто болеть. Частые простуды бывают вызваны тем, что организм адаптируется к новым условиям существования. Ребенок чаще болеет, посещая детский сад, совсем не потому, что воспитатели за ним плохо смотрят, как считают многие. Как правило, количество заболеваний и их продолжительность существенно сокращаются уже на втором году посещения детского сада, когда период адаптации завершается.

Главное преимущество детского сада - это общение и приобретение первого социального опыта. Находясь в коллективе сверстников, ребенок учится общаться с другими детьми, отстаивать свое собственное мнение и прислушиваться к чужому. У него формируется не только система представлений об окружающем его мире, но и о самом себе: о своих истинных способностях и возможностях, которые могут оценить не только мама и папа, но и другие люди и, прежде всего, сверстники.

С какого возраста?
Самое подходящее время для начала посещения детского дошкольного учреждения - это трехлетний возраст.
В этот период дети гораздо быстрее приспосабливаются к детскому саду и проявляют большее желание ходить туда, чем в более старшем возрасте. В три года ребенок начинает испытывать потребность в общении со сверстниками. Как правило, до этого момента дети обращают мало внимания друг на друга и предпочитают играть самостоятельно. Общения с родителями и другими членами семьи малышу вполне хватает. Однако со временем границы его мира расширяются и ребенок начинает проявлять интерес к другим детям. Постепенно он переходит в настоятельную потребность детской психики, неудовлетворение которой влечет за собой затормаживание развития.
Исключительно важно уловить этот момент. Если интерес к общению со сверстниками в нем еще не проснулся, если чадо очень сильно привязано к матери и не испытывает потребности в том, чтобы расширить свой мир, ему будет очень сложно адаптироваться в детском саду.
Частые случаи заболеваний в младших группах детского сада или в яслях, повышение нервной возбудимости, обидчивость, плаксивость и боязливость - все эти неприятности, как правило, являются следствием того, что родители поторопились отдать ребенка в детский сад или ясли. Как показывают наблюдения, дети, поступающие в дошкольное учреждение «по собственному желанию», адаптируются в детском саду гораздо быстрее, чем те, которые не испытывали потребности в том, чтобы расширить свой круг общения.
Сложно и долго адаптируются в детском саду дети, которые:
• являются единственными в семье;
• находятся под чрезмерной опекой родителей или бабушек;
• привыкшие к тому, что их капризам потакают;
• пользующиеся исключительным вниманием взрослых;
• не имеющие элементарных навыков самообслуживания;
• неуверенные в себе;
• страдающие ночными страхами;
• эмоционально неустойчивые;
• пережившие психологическую травму;
• имеют ярко выраженные дефекты (в более старшем возрасте).
.
Чем сильнее эмоциональная связь матери и ребенка, тем сложнее будет протекать период адаптации в детском саду.
Определенные психологические проблемы, возникающие у маленького человека в период адаптации к детскому учреждению, - явление вполне нормальное и естественное. Более того, в определенной степени их возникновение свидетельствует и о высоком интеллектуальном и психическом уровне развития ребенка, о его способности испытывать сильные эмоции. Проблем адаптации в детских учреждениях, как правило, полностью избегают только умственно неполноценные дети или же дети алкоголиков, у которых отсутствует глубина переживаний. И все же следует различать нормальные эмоциональные переживания и невроз, который может развиться у ребенка, психика которого травмирована стрессовой ситуацией.
Нормальной может считаться адаптация, не выходящая за рамки временных ограничений. Чем старше ребенок, тем дольше он адаптируется к новым условиям. В яслях этот период не должен превышать семи-десяти дней, в детском саду, для детей в возрасте около трех лет, - две-три недели, в старшем дошкольном возрасте - один месяц.
Для периода адаптации могут быть характерны различные психофизиологические реакции - беспокойство, страх, заторможенность или, напротив, повышенная возбудимость (в зависимости от темперамента ребенка), капризность, раздражительность и упрямство.
Отдельная группа детей, которые плохо адаптируются к саду, представляет собой малышей, чьи родители слишком сильно переживают в связи с необходимостью отдавать их в дошкольное учреждение. Как быть? Во-первых, помнить, что проблемы и переживания, связанные с выходом в сад, не исчезнут сами собой. Скорее всего, с возрастом ребенка они только усугубятся. И столкнуться с ними малышу придется не в садике, когда он мал, а коллектив детей, окружающих его, не имеет перед ним преимуществ в умении общаться, а в первом классе. Тогда, помимо очень сложной социальной адаптации к новому коллективу детей, большинство из которых, как правило, детсадовские, ребенку будет нужно решать и образовательные задачи.
Во-вторых, переживающим и сочувствующим родителям следует неукоснительно соблюдать несколько правил поступления ребенка в садик, изложенных ниже. Это поможет избежать серьезных проблем и психологических нарушений у крохи.

Правило № 1. Учитывайте возраст и эмоциональную привязанность. Как правило, мальчики проявляют интерес к общению со сверстниками в три года, девочки - несколько позже, в три с половиной. Это наиболее благоприятный момент для того, чтобы отдать ребенка в дошкольное учреждение. Однако следует учитывать также и индивидуальные особенности.

Правило № 2. Ребенок должен идти в детский сад с желанием. Садик - это не тюрьма и не клетка, в которую помещают кроху от безвыходности ситуации. Это - радость общения, радость творчества, радость познания окружающего мира. Только с этой позиции родители должны рассматривать детский сад и только на радость должны настраивать ребенка.

Правило № 3. Ваши собственные детские воспоминания могут пробудить у ребенка желание (нежелание) посещать детский сад. Прежде чем отдать малыша в садик, поговорите с ним об этом. Для того чтобы сформировать у чада положительный настрой, расскажите ему о том, как вы сами в детстве его посещали. Постарайтесь сделать рассказ интересным - в этом случае ребенок не будет бояться, что его ждет что-то плохое, а станет с радостью ожидать первого дня своей новой жизни. Если же ваш собственный опыт был неудачным - не проецируйте его на вашего кроху.

Правило № 4. Подготовительный период должен начаться задолго до дня первого посещения группы детского сада.

Лучше уберечь ребенка от неожиданностей. К примеру, за несколько недель до первого посещения начните гулять с ним возле детского сада или, если есть такая возможность, непосредственно на его детской площадке. На знакомой территории кроха будет чувствовать себя более уверенно.

В том случае, если детский сад находится поблизости от дома, в будущем коллективе у ребенка наверняка найдутся знакомые дети. Именно с ними он и станет общаться в первые несколько дней - до тех пор, пока не найдет себе новых друзей. В том случае, если группу не посещает ни один ребенок, с которым бы дружил ваш малыш, лучше заранее познакомить его с кем-нибудь из ребят. Это поможет ему быстрее наладить общение в коллективе.

Прежде, чем отвести чадо в детский сад, познакомьте его с воспитателями, с детьми. Первые несколько дней не оставляйте его там на полный день, даже если, по мнению педагога, ребенок не выказывал никакого беспокойства по поводу нахождения в новом коллективе.

Правило № 5. Избавьте ребенка от трудностей адаптации к новому режиму. Дети, не посещающие детский сад, живут по своему собственному расписанию: кто-то просыпается рано, кто-то - поздно; в разное время разные малыши ложатся спать, садятся за стол... В детском коллективе - свое расписание, свой режим, соблюдать который обязан каждый ребенок. Поэтому лучше приучить кроху заранее именно к такому режиму дня, который он будет соблюдать в детском саду. Его вы легко сможете узнать у воспитателя или заведующей.

Правило № 6. Приучайте ребенка к самостоятельности. В детском саду ребенку, конечно, помогут есть, но не будут уговаривать «скушать ложечку за маму, за папу» или включать мультфильмы. Совсем маленьким детям помогают одеться воспитатели; в более старшем возрасте ребенок должен уже кое-что уметь и сам. Безусловно, навыки самостоятельности прививаются не сразу. Однако в привычной домашней обстановке малышу будет гораздо проще научиться надевать колготки, застегивать пуговицы...

Самостоятельному ребенку будет проще, чем неприспособленному к самообслуживанию.

Правило № 7. Любя, не воспитывайте эгоиста. Проявляя свою любовь к ребенку, восторгаясь им, старайтесь не спровоцировать возникновения в его сознании мысли о собственной исключительности. Малыш должен знать, что родители и близкие люди с радостью выполняют его желания, а иногда и капризы, восхищаются им совсем не потому, что они обязаны это делать, а только потому, что любят его. Уступая ребенку, иногда просите и его пойти на уступки. Эгоистично настроенным детям в коллективе сверстников приходится порой туго. Не стоит забывать об этом.

Правило № 8. Предоставьте ребенку возможность эмоциональной разрядки. В первые несколько дней малыш чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации крохе просто необходимо «выпускать пар» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает - это ему нужно.

В том случае, если адаптационный период проходит слишком остро и значительно превышает допустимые сроки, имеет смысл посоветоваться с психологом.

«Не садовские дети»

Особенности привыкания ребенка к новой обстановке зависят от многих факторов: от типа нервной системы и состояния здоровья, личностных черт, семейной атмосферы, условий пребывания в детском саду. Наибольшие трудности в адаптации испытывают дети с ослабленным здоровьем, быстро устающие от шума, с трудом засыпающие днем, имеющие плохой аппетит.

Тяжело привыкают к детскому саду единственные в семье и поздние дети, чрезмерно опекаемые, малыши, у которых сильно развита эмоциональная связь с матерью, привыкшие к исключительному вниманию, не имеющие навыков самообслуживания, не уверенные в себе, беззащитные, тревожные. В детском саду такие крохи чувствуют себя несчастными, находятся в состоянии нервного стресса. Это состояние ослабляет защитные силы организма, и ребенок начинает часто болеть. В старшем дошкольном возрасте у плохо адаптированных детей могут даже появиться нервные тики - заикание, грызение ногтей...

Влияет на то, как ребенок будет посещать сад, и тип темперамента. Замечено, что быстро и легко привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют, подстегивают (причем не только в садике, но и дома тоже), не давая возможности побыть самим собой. Следует отметить, что многие дети так и не могут привыкнуть к детскому саду. Тревожными сигналами для родителей, говорящими об эмоциональном неблагополучии ребенка, о том, что он сильно страдает в условиях детского сада, тяжело переносит расставание с матерью, служат устойчивое нежелание посещать его, плач, капризы по утрам, частые болезни, плохой аппетит, беспокойный сон. Но важно отметить и то, что «виноват» в этом необязательно детский сад, а глубокие психологические проблемы вашего малыша или особенности общения в вашей семье. И отодвинуть их решение к школе - вовсе не значит их решить

**Отправляем ребёнка в детский сад**
Для оформления ребенка в садик необходимо пройти полное обследование в детской поликлинике.
В карту для детсада заносятся результаты медицинского обследования, прививки, анализы (общий анализ крови, мочи, кала на яйцеглист, соскоб на энтеробиоз). Результаты обхода специалистов – невропатолога, хирурга-ортопеда, стоматолога, окулиста, лор-врача, логопеда (после 3 лет) учитываются педиатром в своем заключении, где он также отмечает особенности вашего ребенка, особенно склонность к аллергии на продукты или лекарства.

Карту для оформления в сад и заявление о приеме нужно отдать заведующему детским учреждением. Кроме официальной платы за пребывание ребенка в саду, предстоят еще следующие расходы: благотворительный взнос в размере “сколько сможете” или определенной минимальной суммы, полугодичная сумма на групповые расходы и текущие расходы, связанные с праздниками.

**“Вторая мама” или “чужая тетя”?**

В обычном государственном детсаду группу ведут два воспитателя, которые работают по сменам, и няня. Воспитатель может быть постоянным на все годы пребывания ребенка в садике вплоть до выпуска либо меняться при переходе в следующую возрастную группу. Найти воспитателя, который бы одинаково устраивал всех детей и родителей, довольно сложно. Если воспитателем не применяется физическое и психологическое насилие (это легко заметить по состоянию ребенка – синяки, подавленность, страх идти в садик из-за воспитателя), некоторые детсадовские “недоразумения” можно объяснить простым человеческим фактором.

Да, воспитатель может наругать, и даже накричать на детей, особенно если они сильно расшалились или набедокурили. В таком случае научите ребенка (если он уже умеет немного разговаривать), как словесно защитить свою честь и достоинство. Если же воспитатель неприятен лично вам или вы считаете, что вашему ребенку уделяют недостаточно внимания или недолюбливают его, то прежде чем поговорить с воспитательницей, подумайте о том, что она ему не мама и что у нее другие задачи. А ту любовь и ласку, в которой так нуждается малыш, он получит дома, от мамы и папы.

**“Не хочу… выходить на работу”**

Адаптация к садику начинается с мамы. Именно от ее решимости зависит, насколько длительным и трудным будет период адаптации ребенка. Очень часто бывает так, что мама сама боится момента, когда ребенок уже может пойти в садик, потому что тогда ей придется выходить на работу. За время декретного отпуска теряются профессиональные навыки, а некоторые мамы вообще не имеют опыта работы и им предстоит долгий путь ее поиска.

Чувствуя этот страх, сомнения, неуверенность, малыш подсознательно сам боится детского сада и воспринимает его как угрозу его уютному миру с мамой. Однако если мама приняла решение, что детский сад – это единственный и оптимальный вариант, она не стремиться “спихнуть” ребенка и переложить заботу о нём и ответственность за него на других, а воспринимает садик как появление новых друзей, занятия в коллективе, игры на свежем воздухе и передает это настроение ребенку, адаптация проходит естественно и менее травматично.

Выход из декрета – это тоже стресс. На период возвращения на работу или поиска ее запланируйте себе несколько личных занятий: поход в парикмахерскую, обновление гардероба, кино, кафе, театр. Постепенно к вам вернется прежнее ощущение себя, вы сможете отделить себя и свою жизнь от жизни малыша. Почувствуйте вновь, как это здорово – иметь маленький кусочек личной жизни! А ведь счастливая мама – это счастливый ребенок.

Страх малыша посещать детский сад основывается на страхе быть брошенным, оставленным мамой в незнакомом месте с чужым человеком НАВСЕГДА. Каждый день уверяйте ребенка в том, что после сна и вечерней прогулки мама или папа ОБЯЗАТЕЛЬНО его заберут и никогда не оставят навсегда в садике. Тогда малыш спокойно будет играть в ожидании вечера и мамы.

За месяц до начала посещения детсада познакомьте ребенка с понятием “детский сад”, кто его посещает, чем детки там занимаются, что вместе им будет веселее играть и заниматься. Объясните, что посещение детсада – это своего рода работа, как у мамы и папы, что, кроме игр, его ждут занятия, что есть определенное расписание дня, которого нужно придерживаться, и есть то, что ребенок должен делать обязательно. Когда вы будете рассказывать о детском саде, в вашем голосе должны звучать не нотки жалости, а скорее легкая зависть вашему малышу. Поиграйте в кукольный детсад, посетите предварительно выбранный садик и познакомьте с ним ребенка. Репетицией детсада может стать и дворовая группа под руководством одной из мам. Здесь можно потренироваться прощаться, подготовиться к предстоящей разлуке и встрече.

Знакомясь с воспитателем, постарайтесь донести до ее сведения некоторые особенности вашего малыша или запишите всё это в небольшую тетрадь: не докармливать малыша, поощрять самостоятельное одевание, как справиться с его истериками, одевать малыша по погоде. А ребенка стоит научить самому понимать, когда ему жарко или холодно. Вечером поговорите с ребенком о том, чем он занимался целый день, не обижал ли его никто и не обижал ли он кого.

**“Не по дням, а по часам”**

Приводите ребенка сначала на час, затем на пару часов до сна, потом оставьте на сон, затем до раннего вечера. Адаптационный период растягивается от недели до месяца. Многие детки по утрам плачут, особенно если чувствуют мамину жалость или у них было плохое утро. Но в течение получаса-часа детки успокаиваются, находят новое занятие. Как ни странно, но если в начале ребенок не плачет, то спустя некоторое время, когда ребенок понимает, где он, утренние истерики могут затянуться надолго.

**Нам болезни не страшны**

Каким бы замечательным ни был детский сад, каким бы отличным ни было здоровье ребенка, он всё равно будет чаще болеть первое время. В этот период происходит становление иммунитета, его адаптация к микрофлоре других детей. К тому же детский сад – это возможность переболеть детскими заболеваниями: ветрянкой, скарлатиной, краснухой, корью, свинкой. Избежать же серьезного течения болезни помогут простые профилактические меры: в садик деток чаще всего принимают с августа и к сезону простуд адаптационный период пройдет, в простудное время каждое утро смазывайте слизистую носика ребенка оксолиновой мазью.

Во время ОРЗ малыша не стоит увлекаться антибиотиками, при правильном уходе и натуральном лечении организм может сам побороть болезнь, и через 3–4 дня ребенок уже будет здоров. Прививайте малышу понимание того, что болеть – невеселое и неприятное занятие.

**Детсадовский гардероб**

Одежда, в которой малыш идет в садик, может быть красивой и модной. Но лучше, если у него будет комплект одежды для улицы, в которой ребенок может смело играть на площадке и в песочнице.

Одежда для группы состоит из футболки, шортов/сарафана, платья, тапочек, носочков. В шкафчике должен быть комплект запасной одежды, включая трусики, платочки. Положите туда же одежду для физкультурных з занятий – чешки, белую футболку, темные шорты.

.

Наши воспоминания о детском садике могут быть как приятными, так и не очень. Но это период в жизни ребенка, когда он учится жить в маленьком коллективе и приобретать полезные навыки и знания. И если ребенок будет ощущать поддержку родителей, его детсадовский период будет светлым и насыщенным.