****

**Если осенью вашему ребенку в детский сад. Советы психолога.**

 **Воспитание должно опираться на две основы – нравственность и благоразумие**. (Н. Шамфор французский писатель,мыслитель, моралист)

 Большинство родителей считает, что подготовить ребенка к школе необходимо. Но мало кто задумывается о том, что готовность к детскому саду не менее важна. Одной из существенных проблем, с которыми малыши приходят в детский сад – это проблема адаптации. Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям.

Ваш малыш осенью должен пойти в детский сад, постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию. На первом месте неизменно остается мама, это и понятно. Уже к году у ребенка сформировано базисное доверие к ней. То, о чем пойдет речь далее, важно для всех родителей, но для вас - особенно, потому что вы ограничены временем.

 1.Настройтесь позитивно, перестаньте волноваться. Часто родители спрашивают, сколько времени длится адаптационный период? Конечно, многое зависит от самого ребенка. Но если вас ждут на работе, то начинайте приучать малыша к условиям дошкольного учреждения за 4-6 месяцев до выхода на работу. В этот трудный для малыша период, когда все незнакомо ему в дошкольном учреждении, мы начинаем отсчитывать, в какой временной отрезок уложился малыш, привыкнув к новым условиям жизни. Одни считают: ровно 128 дней. Другие дают месяц – два, иначе приговор: «Не детсадовский ребенок». Да не бывает таких! Такими бывают сами взрослые. Если мама с ужасом вспоминает свое детство в стенах неудачного детского садика, она неосознанно закладывает в сознание ребенка негативный образ детского учреждения. В сердцах такая мама восклицает: «Почему не ешь сам? Вот отдам тебя в детский сад, останешься голодным – никто кормить тебя не будет! Тогда живо возьмешься за ложку!», «Убирай игрушки сам! Вот пойдешь в детский сад, там тебе спуску не дадут!» А еще печальнее, когда начинают пугать темной комнатой, углом. Важно настроить ребенка на грядущие перемены в его жизни. Все будет хорошо.

 2.Расширяем круг общения. Если так складываются ваши семейные обстоятельства, что мама на целый день остается одна с малышом, то знайте: у малыша невольно складывается аффективная привязанность к маме, а это уже серьезный момент для адаптационного периода в недалеком будущем. Ребенок будет бояться других взрослых, страдать от их присутствия, что нанесет серьезный урон слабой детской психике, создаст серьезную преграду на пути успешного формирования правильных взаимоотношений со всеми незнакомыми людьми, которых он встретит в период адаптации.

 3.Учитмся налаживать контакты с окружающими людьми. Проще всего это делать на детской площадке, у песочницы. Оказывается, для ребенка в плане развернутого общения на первом месте стоит мама, затем – другие взрослые, а уж потом – сами дети. Занимают они в этой иерархической лестнице последнюю ступеньку лишь потому, что сами неопытны в жизни, а порой кажутся даже игрушкой, которую можно схватить за волосы, дернуть за руку. Поэтому не возмущайтесь, если соседский карапуз вдруг неожиданно толкнет вашу ярко разодетую дочурку. Он не со зла, в нем взбурлили детская непосредственность, желание увидеть, как отреагирует на его поведение это чудное существо. А то, что на первом месте неизменно остается мама, так это и понятно. Уже к году у ребенка сформировано базисное доверие к ней. Он привык во всем полагаться на нее, верить ей. Поэтому у песочницы при встрече с мамами и их детьми малыш, как ни странно, смотрит не на детей и их родителей, он напряженно следит за реакцией мамы, копирует ее во всем. Замерев на некоторое время, он или настороженно замолкает, или начинает улыбаться взрослым, с удовольствием прислушиваясь к похвалам в свой адрес. Поэтому не спешите предлагать детям поиграть одним. Дайте время малышам сначала наладить контакт с незнакомыми взрослыми. Взрослые обычно щедры на похвалы чужих ребятишек, поэтому и контакт устанавливается без проблем. И только потом карапуз переводит взор на детей. Каждая мама подсознательно помогает им сблизиться, представляя свое чадо в лучшем свете: «Покажи, как ты умеешь…» Малыш начинает замечать, что кто-то умеет то, чего он не умеет, заинтересовывается. Затем начинает прислушиваться к детским разговорам, понимать, о чем идет речь (в возрасте от года до двух лет дети могут выражаться своеобразно, но понятно для других малышей)

 4. Приучаем ребенка к самостоятельности. Помните: ребенок как личность уже начинает формироваться к концу первого года жизни. Ему совсем не безразлично, как оценивают его взрослые (близкие и чужие). Поэтому он стремится быть самостоятельным, независимым. Учите ребенка самостоятельно есть, самостоятельно раздеваться и одеваться, контролировать собственные физиологические отправления и даже, по возможности, помогать вам в домашних делах. Такой малыш растет независимым, уверенным, открытым, добрым. Медвежью услугу взрослые, особенно бабушки, оказывают своему любимцу, когда все делают за него, а ребенок самодовольно открывает рот перед протянутой ложкой, капризно сует бабушке под нос ногу, чтобы на нее одели валенок. Один папа с гордостью сказал мне: «У меня хватит денег на то, чтобы моя дочь в памперсах ходила до школы!» Денег – то, может, и предостаточно, но самому ребенку становится дискомфортно, если при чужих людях он выступает в роли неумейки. Он чутко улавливает, что своими неловкими попытками натянуть колготки задом наперед вызывает неодобрение и даже раздражение взрослых. Первые дни в детском саду без мамы, без ее опоры и защиты нужно рассчитывать только на себя. Незнакомых взрослых ребенок держит на расстоянии, а здесь приходится близко контактировать с ними во время одевания, кормления. К тому же, все это они делают не так, как мама или бабушка. У ребенка нарастает неприятие такой помощи, протест. Возникает еще одна ситуация, которая усугубляет его самочувствие. Поэтому вопрос о самостоятельности детей – вопрос не праздный для семьи, которая планирует отдать ребенка в детский сад. Вашего ребенка сложно накормить? Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните "кусочничество" между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

5. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (молоко, кефир, сок из холодильника). Мороженое - это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

6. Последите, как ребенок играет с другими детьми. Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек. Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

 7. И об игрушках. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослывет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.