

## Консультация для родителей

### **Кризис 3 лет у детей. Что делать родителям?**

*Уважаемые родители! Познакомьтесь с важнейшими особенностями и противоречиями психического развития трехлетнего ребёнка. Полученные знания помогут вам лучше понять и почувствовать своего малыша. Это позволит ему развиваться более полноценно.*

В древней Индии говорили: «До пяти лет ребёнок – ваш царь. С пяти до десяти – ваш слуга. С десяти до пятнадцати – ваш брат. А после – ваш друг или враг в зависимости от того, как вы его воспитали». Возраст 3-4 года можно условно назвать «Я сам».

Упрямство, протесты, истерики и своеволие - частые проявления кризиса 3 лет у детей. Еще вчера милый и послушный, малыш вдруг превращается в тирана, устраивающего истерики по любому поводу. Как реагировать и что делать родителям?

Три года – возраст, когда ребенку так хочется ощутить себя взрослым и самостоятельным, в этом возрасте дети уже имеют собственное "хочу" и готовы отстаивать его перед взрослыми. Это время открытий и находок, возраст пробуждения фантазии и осознания себя как личности. Ярко выраженная особенность данного периода - кризис трех лет. У малышей он может проявляться по-разному, но основными «симптомами» являются крайнее упрямство, негативизм и своеволие.

Малыш отказывается ложиться спать, не хочет сам одеваться, убирать игрушки. Капризничает – «Я хотел пойти другой дорогой!» (Когда пройдено уже половина пути и свернуть на другую дорогу уже нет возможности). Кричит и топает ногами, если родители не выполняют любую его просьбу.

Нередко такое поведение ребенка застает родителей врасплох. Еще вчера ребенок с удовольствием выполнял все несложные поручения, и вдруг он начинает все делать «наоборот» - убегает, когда его зовут, раздевается, когда просят одеться теплее. Порою, кажется, что он забыл все слова, кроме «Нет» и «Не хочу». Не зная, [как реагировать на детские истерики](#) и демонстративное неподчинение, родители теряются и сердятся.

**Как реагировать родителям?**

**Что делать родителям, если ребенок ведет себя вызывающе? В первую очередь, не стоит заострять внимание на плохом поведении ребенка, и тем более пытаться сломить его. Это не приведет ни к чему хорошему. Но и впадать в другую крайность – вседозволенность, тоже нельзя. Ребенок не должен решить, что истерика – это надежный способ добиться своего. Самое мудрое, что могут сделать родители в данной ситуации – отвлечь ребенка, переключить его внимание на что-то другое. Например, предложить почитать ему любимую книжку или вместе поиграть в какую-нибудь игру. Конечно, если ребенок уже достиг пика истерики, это не сработает. В этом случае приступ детского гнева нужно просто переждать. Если вы находитесь дома – твердо скажите ребенку, что вы поговорите с ним, когда он остынет, и займитесь своими делами. Оставайтесь спокойны, как бы трудно это ни было. После этого объясните ребенку, что вы его очень любите, но капризами он ничего не добьется.**

**Если истерика случилась на улице или в магазине (а дети любят работать на публику), по возможности лишите ребенка зрителей. Для этого можно просто перенести ребенка в менее людное место.**

**Старайтесь избегать ситуаций, когда ребенок может ответить «нет». Не давайте ему прямых указаний: «Одевайся, мы сейчас пойдем гулять», а создайте иллюзию выбора: «Ты хочешь погулять во дворе или в парке?», «Мы будем играть в песочнице или пойдем на горку?».**

**Помогите ребенку справиться с кризисом**

**Кризис 3 лет у детей – серьезное испытание для родителей, но ребенку в это время приходится еще тяжелее. Он не понимает, что с ним происходит, и не в состоянии контролировать свое поведение. И ему нужна ваша поддержка. Не забывайте хвалить малыша за хорошее поведение и поощряйте самостоятельность «Катюша молодец!**

**Маленькие детишки не умеют убирать за собой игрушки, а Катюша умеет», расскажите бабушке или папе, пришедшему с работы: «Сегодня Катюша такая умница – сама днем спать легла». Это поможет сформировать у ребенка положительный образ себя.**

**Реакция родителей на капризы ребенка при кризисе 3 лет - очень важный вопрос. Конечно, упрямство любимого чада огорчает родителей, испытывая их нервы на прочность. Трехлетка настойчиво проверяет границы дозволенного, и если вы где-то дадите слабину или наоборот чересчур жестко поведете себя – в ответ получите неадекватную реакцию на, казалось бы, простую просьбу. Поэтому будьте спокойны в любой ситуации и даже если очень сложно – держите себя в руках. Ведь кризис 3 лет у ребенка – это вовсе не проявление вредности или негативной наследственности, а природная необходимость испытать себя, закрепить ощущение силы воли и собственной значимости. Это жизненный этап, без которого невозможно становление личности ребенка.**

**Кризис трех лет у детей нужно просто переждать как бурю, пережить как землетрясение и перенести как болезнь. Поэтому наш девиз на этот год: терпение, терпение и терпение!**

## **Кризис 5 лет у ребенка: советы психолога, как вести себя родителям**

*Ребенок достигает возраста 5 лет, и с ним начинают твориться непонятные вещи: он беспричинно плачет, проявляет агрессию к членам семьи или вовсе замыкается в себе. Родителям не стоит вдаваться в панику по поводу трудностей общения с ребенком, это обычный кризис поведения ребенка, одна из ступеней переходного возраста. Взрослым нужно набраться терпения и уделять малышу максимум внимания и заботы.*

### **Изменение поведения и психологии ребенка в 5 лет**

Происходящие в организме ребенка интенсивные изменения на физиологическом и психологическом уровне в пятилетнем возрасте накладывают негативный отпечаток на нервную систему малыша. В этот период дети подвержены переживаниям, перемене настроений. Заметив, что ребенок стал вести себя иначе, родители не всегда могут понять причину таких изменений поведения. Советы детских психологов помогут родителям справиться с возникшей ситуацией, не навредить психике ребенка и не трепать попусту себе нервы. Им необходимо понимать, что:

1. В этот период идет социальная адаптация ребенка. Он пытается понять взаимоотношения между людьми, стремится подружиться с ровесниками, разобраться в причинах поведения взрослых и дать им оценку.
2. Дети пятилетнего возраста осознают различия между девочками и мальчиками.
3. Они чутко воспринимают такие нравственные понятия, как «добро или зло», «внимательное чуткое отношение к человеку или безразличие» и прочее.
4. Они пытаются рассуждать и выдают взрослым собственные умозаключения, порой вызывающие недоумение родителей.
5. Формируется у детей чувство страха: остаться одному дома или в темной комнате, лишиться любви родителей, разочаровать их своими поступками и многое другое. В этот период пылкий детский ум интенсивно познает окружающий мир и его законы. Дети во всем подражают взрослым, особенно тем, кого они считают безусловным авторитетом. На самом деле, они еще не могут правильно сформулировать да и понять поступки взрослых. Поэтому именно в этот период все члены семьи должны проявлять к пятилетним детям исключительно доброжелательное отношение.

### **Основные признаки кризиса**

Все дети в пятилетнем возрасте проходят период становления новой личности. По-разному он проходит у каждого ребенка, это зависит от состояния психического и эмоционального уровня ребенка. Признаки взросления и степень их проявления различны, но все же есть симптомы, которые присущи большинству детей:

1. Беспричинное проявление злобы, немотивированной агрессии, проявляемой в отношении членов семьи, «уход в себя», замкнутость.
2. Требование выполнения их желаний, сопровождаемые капризами и истериками.
3. Отказ от посторонней помощи, главным девизом ребенка становится «я сам!» Они отказываются гулять во дворе с родителями, переходить дорогу, держась за руку мамы, даже если интенсивное движение на трассе или много людей.
4. Попытки кривляться, высмеивать окружающих, вести себя по-шутовски. Девчонки начинают жеманничать, доводя родных до бешенства своим поведением. Порою, родители перестают узнавать своих детей, до того резко те меняют манеры поведения.
5. Проявление чувства страха из-за того, что могут сделать что-то не так и навлечь на себя недовольство взрослых. Они не идут на контакт с людьми и прячутся за спины родителей, стесняясь даже разговаривать.

В это время дети испытывают острую потребность в фантазии. Они удивляют родителей рассказами о всяких небылицах, придумывают истории о друзьях, которых нет в действительности. Многие мамы и папы начинают сердиться на ребенка, называют его лгуном и обманщиком и остерегаются, что он может и в дальнейшем совершенствовать искусство лжи. Ругать и наказывать за это нет смысла, можно внимательно выслушать ребенка и похвалить за сочинение, не оскорбляя его чувств. Обратите разговор в добрую шутку. Ребенок будет с удовольствием рассказывать вам свои фантастические рассказы.

Кроме того, у детей появляется повышенное любопытство: подслушивать разговоры взрослых, подглядывать за ними.

Если заметили, что у вашего ребенка часто меняется настроение или он быстро утомляется, то знайте, что это основные признаки переходного периода ребенка.

## **Причины изменения поведения**

Причина изменения поведения ребенка лежит в формате психического, физиологического и нервного всплеска в организме малыша. Дети в этом возрасте кажутся себе довольно взрослыми, о чем стараются постоянно напоминать родителям. Однако, он все же чувствует, что не может встать на одну ступень с взрослыми в силу ряда обстоятельств. Дети именно в этот период начинают осознанно контролировать свои эмоции и поведение. Это связано с быстрым развитием коры головного мозга, которая несет ответственность за корректность поведения.

Пятилетние малыши стремятся к общению со сверстниками, пытаются установить с ними тесные контакты во время прогулок во дворе или парке. Однако, не все дети идут на контакт, а иные просто игнорируют желание ребенка подружиться. Это приносит разочарование малышу.

В возрасте 5 лет дети нормально разговаривают, но им не всегда хватает умения правильно и доступно для взрослых сформулировать свою мысль или желание. Непонимание родителей их злит и заставляет замыкаться в себе. Они отдаляются от родителей и перестают считать их образцом для подражания. Родители должны понять, что время безропотного выполнения их воли прошло, ребенок начинает спорить со взрослыми и любыми способами доказывать правоту своего мнения.

## Советы психолога

Каждый родитель или воспитатель дошкольного учреждения должен осознать непростое состояние организма ребенка в переходный период. Нельзя наказывать детей за плохое поведение. Это может привести к замкнутости и развитию комплексов у ребенка.

Применять физическую силу в виде наказания детей категорически запрещается. Детям тяжело в этот период, а телесные наказания только усугубят ситуацию и нанесут травму нервной системе и психике.

Если в семье отсутствуют доверительные отношения с ребенком, это неизбежно приведет к уверенности малыша, что его «несчастья» никого не интересуют. Он будет считать, что всем безразличен, и его никто не любит.

Не стоит высмеивать поступки ребенка в присутствии посторонних людей, это больно ранит самолюбие малыша. Все претензии и замечания делайте ребенку, находясь с ним наедине.

Родители должны помнить, что их проявление негативных эмоций на поведение дитя может только подхлестнуть ребенка к более агрессивным действиям. Как бы ни было тяжело совладать со своими эмоциями, стоит сделать невозмутимый вид на истерику ребенка. Он потеряет интерес манипулировать вами, видя, что ничего не добьется таким поведением, и сам скоро успокоится.

Формирование восприятия окружающего мира проходит у детей тяжело, это своеобразное испытание для детского организма. Поэтому родителям нужно запастись терпением и отнестись к изменению поведения ребенка с пониманием.

## Правильное поведение родителей

Гасить психические и эмоциональные срывы ребенка можно исключительно пониманием состояния его организма, и направлением всплеска импульсивности в мирное русло.

Добиться этого можно выполняя следующие советы детских психологов и педиатров:

- чаще вовлекать малыша в дневное время в подвижные игры;
- перед сном гулять с ним на свежем воздухе;

- поручить детям выполнение посильных домашних дел: поливать комнатные цветы, кормить домашних животных, ухаживать за ними. Не стоит забывать, что детей нужно хвалить и благодарить за помощь, которая очень важна для вас. Если ребенок вылепил какую-то фигурку из пластилина, и просит помочь ему ее улучшить, похвалите за его стремление усовершенствовать навыки лепки.

Поцелуйте и приласкайте его, он должен быть уверен, что вы любите его. Ребенок должен чувствовать, что вы его всегда и во всем поддержите. Тогда переходный период в жизни пятилетнего ребенка пройдет менее болезненно, да и вам будет спокойнее.

Детям нужно в спокойной форме объяснить границы дозволенного поведения. Малыш должен знать, что преступив их, он будет наказан: не пойдет на любимые аттракционы, не разрешат ему смотреть любимый мультфильм и прочее. Даже в случае его истерики, когда наступит время наказания, переждите этот этап. Дождитесь прекращения истерики и плача, объясните ребенку, что демонстрацией такого поведения он ничего добьется. А вот соблюдение принятых семейных правил создаст ему самое комфортное положение в семье.

## **Кризис 7 лет у ребенка. Что это такое и каковы причины? Советы психолога**

Старший дошкольный возраст (6–7 лет) традиционно выделяется в психологии как переходный, критический период детства, получивший наименование «кризиса семи лет». Он был описан в литературе раньше остальных и всегда связывался с началом школьного обучения. Старший дошкольный возраст — это переходная ступень в развитии, когда ребенок уже не дошкольник, но еще и не школьник. Давно замечено, что при переходе от дошкольного к школьному возрасту ребенок резко меняется и становится более трудным в воспитательном отношении. Что же происходит с ребенком и как ему помочь?

Негативная симптоматика кризиса, свойственная всем переходным периодам, в полной мере проявляется и в этом возрасте (негативизм, упрямство, строптивость и др.).

### **Как проявляется возрастной кризис 7 лет?**

Наряду с этим появляются специфические для данного возраста особенности:

- нарочитость
- нелепость
- искусственность поведения
- паясничанье
- вертлявость

- клоунада.

Ребенок ходит вертлявой походкой, говорит писклявым голосом, корчит рожицы, строит из себя шута. Конечно, детям любого возраста (да порою и взрослым) свойственно говорить глупости, шутить, передразнивать, подражать животным и людям — это не удивляет окружающих и кажется смешным. Напротив, поведение ребенка в период кризиса семи лет имеет нарочитый, шутовской характер, вызывает не улыбку, а осуждение.

### **Каковы причины кризиса?**

К концу дошкольного возраста дети утрачивают непосредственность и ситуативность реакций. Их поведение становится более независимым от различных воздействий среды, более произвольным. Манерничество и кривляние тоже связаны с произвольностью — ребенок сознательно принимает на себя какую-то роль, занимает какую-то заранее подготовленную внутреннюю позицию, видимо, не всегда адекватную ситуации, и затем ведет себя в соответствии с этой внутренней ролью. Отсюда и неестественность поведения, и неустойчивость, непоследовательность эмоций, и беспричинные смены настроения. Со временем это все пройдет. Останется же способность действовать не только под диктатом наличной ситуации, но и внеситуативно, в соответствии со свободно принятой внутренней позицией. Останется сама внутренняя свобода выбора той или иной позиции, свобода конструировать свое личное отношение к различным жизненным ситуациям. Останется внутренний мир личности, мир чувств, пространство внутренних действий и работы воображения.

Кризис семи лет подготавливается всем предшествующим развитием ребенка в стабильном возрасте. Тем самым, генезис переходного периода оказывается связанным с центральным психологическим новообразованием стабильного периода развития, которое, по мысли Л.С. Выготского, ответственно за «совершенно своеобразное, специфическое для данного возраста, исключительное, единственное и неповторимое отношение между ребенком и окружающей его действительностью, прежде всего социальной». Именно новообразование задает для ребенка социальную ситуацию развития, которая «определяет целиком и полностью те формы и тот путь, следуя по которому ребенок приобретает новые и новые свойства личности, черпая их из социальной действительности, как из основного источника развития, тот путь, по которому социальное становится индивидуальным». Развитие новообразования в стабильном возрасте представляет собой исходный момент для всех динамических изменений «Я».

Согласно периодизации психического развития, предложенной Л.С. Выготским, центральным психологическим новообразованием дошкольного периода развития является воображение.

Многие авторы справедливо указывают на воображение как на основу человеческого творчества, связывают развитие воображения с общим психическим развитием ребенка, считают, что развитие воображения является непременным условием психологической подготовки детей к школе.

**Таким образом, проблема «кризиса семи лет»,** или, другими словами, проблема психологической готовности к школьному обучению получает свою конкретизацию как проблема смены ведущих типов деятельности в данном возрастном периоде. Применительно к интересующему нас возрасту эта проблема начинает звучать как проблема перехода от сюжетно-ролевой игры к учебной деятельности.

### **Как справиться с кризисом семи лет? Советы для родителей**

1. Прежде всего нужно помнить, что кризисы — это временные явления, они проходят, их нужно пережить, как любые другие детские болезни.
2. Будьте внимательны к ребенку, любите его, но не «привязывайте» к себе, пусть у него будут друзья, свой круг общения. Будьте готовы поддержать ребенка, выслушать и ободрить его. Залог успеха — доброжелательные и открытые отношения в семье. Справиться с проблемой легче, когда она только возникла и не привела еще к негативным последствиям.
3. Причина острого протекания кризиса — несоответствие родительского отношения и требований желаниям и возможностям ребенка, поэтому необходимо подумать о том, все ли запреты обоснованы и нельзя ли дать ребенку больше свободы и самостоятельности.
4. Измените свое отношение к ребенку: он уже не маленький, внимательно отнеситесь к его мнениям и суждениям, постарайтесь его понять.
5. Тон приказа и назидания в этом возрасте малоэффективен, постарайтесь не заставлять, а убеждать, рассуждать и анализировать вместе с ребенком возможные последствия его действий.
6. Если ваши отношения с ребенком приобрели характер непрекращающейся войны и бесконечных скандалов, вам нужно на какое-то время отдохнуть друг от друга: отправьте ребенка к родственникам на несколько дней, а к его возвращению примите твердое решение не кричать и не выходить из себя во что бы то ни стало.
7. Заранее проверьте у ребенка уровень школьной зрелости.
8. Создайте условия для развития интеллекта (игры, развивающие игры и упражнения, познавательные книги), речи (чтение сказок, стихов, беседы).
9. Поощряйте общение со сверстниками.
10. Учите ребенка управлять эмоциями (на примере своего поведения; есть специальные игры и упражнения).
11. Следите за состоянием здоровья (больной, ослабленный ребенок хуже воспринимает новую информацию, не идет на контакт с окружающими).

12. Психологически готовьте к школе: расскажите, что ему предстоит (с положительной окраской), какие могут быть сложности и как можно с ними справиться, проведите экскурсию по школе).
13. Реально оцените возможности ребенка. При среднем уровне интеллекта, при наличии тяжелых родовых травм, ослабленности не стоит записывать малыша в спецкласс с повышенной нагрузкой, параллельно со школой водить в секции (повремените полгода).
14. Как можно больше оптимизма и юмора в общении с детьми, это всегда помогает!



## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Ваш ребенок в первый раз переступил порог детского сада. Мы хотим, чтобы этот непростой период в его жизни прошел как можно мягче. Для этого нам нужна Ваша помощь! Чтобы адаптация ребенка к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать побольше об особенностях этого сложного периода.

Что такое адаптация? Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям. Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспособливаться и привыкать. Адаптация к новым

социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро. У многих детей процесс адаптации *сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния*. К таким нарушениям относят:

- нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание);
- нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

- повышение температуры тела;
- изменения характера стула;
- нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, малыш может вернуться к соске, его речь затормаживается и др.)

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении зависят от индивидуально-личностных особенностей малыша: типа его нервной системы, степени общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличия/отсутствия привычки выполнять требования взрослых, сформированности навыков самообслуживания и т.д

***Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую:***

до 1 месяца - лёгкая адаптация;

до 2 месяцев - адаптация средней тяжести;

от 2 до 6 месяцев - тяжёлая адаптация.

**При лёгкой адаптации** отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям всё нормализуется: появляется аппетит,

налаживается сон, речь может затормаживаться, но ребёнок может откликаться и выполнять указания взрослого. Ребёнок, как правило, не болеет в период адаптации.

**При адаптации средней тяжести** эмоциональное состояние ребёнка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7- 10 дней и завершается без каких-либо осложнений. Сон и аппетит восстанавливаются через 20- 40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Отношение к близким - эмоционально- возбуждённое плачь, крик при расставании и встрече. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речевая активность замедляется. Вегетативные изменения в организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щёки, шелушение кожи (диатез) - в течение 2- х недель. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации.

Самой нежелательной является **тяжёлая адаптация**, когда эмоциональное состояние ребёнка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребёнок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Ребёнок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, неконтрольный стул. Реакции ребёнка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плачь, негодующий крик, агрессивно-разрушительные реакции, двигательный протест). Либо активность отсутствует при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость). Отношение к детям:

избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Может иметь место задержка речевого развития.

### **Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода**

1. **Возраст ребёнка.** Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте до двух лет. После двух лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.
2. **Состояние здоровья и уровень развития ребёнка.** Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.
3. **Сформированность предметной и игровой деятельности.** Такого ребёнка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.
4. **Индивидуальные особенности.** Дети одного и того же возраста по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребёнка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребёнок с интересом следит за игрой других детей. Другие, наоборот, в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель. Эти дети нуждаются в особой помощи воспитателя и родителей. Внешне спокойное, но подавленное эмоциональное состояние может длиться долго и привести к заболеванию.
5. **Условия жизни в семье.** Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно

обслуживать себя и т. д.) Если ребёнок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

Мальчики более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

**Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в учреждении дошкольного образования.**

В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребенка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях - об их особенностях и привычках - и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о Вашем ребенке, рассказывайте больше.

Но успешность адаптации вашего малыша будет зависеть не только от воспитателей и от самого ребенка, но во многом и от Вас. В Ваших силах помочь ребенку войти в новые условия - в условия детского сада - как можно более безболезненно. Для этого Вам необходимо психологически готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации.

**Что же для этого нужно?**

1. Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребёнок идёт в детский сад, там ему будет хорошо, о нём будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошёл в садик».

2. Соблюдайте режим дня! Заранее узнайте режим работы учреждения дошкольного образования и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш ребенок привык к нему.
3. Приблизьте рацион питания ребенка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!
4. Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки.
5. Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самообслуживания. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии.
6. Создавайте в восприятии ребенка положительный образ детского сада! Познакомьте малыша со зданием детского сада, с его территорией. Покатайте его на качелях, горке, поиграйте на спортивной площадке. Расскажите сказку о детском саду. Например : «Жила-была девочка (мальчик). Она была умной, красивой, веселой. Когда стала большой, ее приняли в детский сад. Детский сад - это волшебный домик, куда мамы и папы приводят своих детей. Им в детском саду очень хорошо: они играют, поют, танцуют, кушают, гуляют. А еще там много игрушек, особенно... (называйте любимые игрушки вашего ребенка). Девочке (мальчику) очень понравилось в детском саду, особенно кататься на горке, качелях, помнишь, как мы с тобой! Ты у нас большая и скоро пойдешь в сад. Я уверена, что тебе там понравится».
7. Заранее готовьте ребенка к временной разлуке. Пример: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу, а ты - в детский сад. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим. Мы уверены, что ты нас не подведешь!

Вот мы и подошли к самому главному: все документы готовы, ребёнок и родители настроены идти в садик, к детям. В первый день Вы приводите ребёнка на несколько часов; во второй день - до обеда. А мы наблюдаем за ним и в зависимости от его поведения (привыкания, эмоционального настроя) сообщаем Вам, когда лучше будет оставить его на дневной сон, а потом уже и на целый день.

Настраивайте себя на успешную адаптацию ребенка в детском саду, постарайтесь наладить доверительные отношения с педагогами детского сада! Демонстрируйте малышу позитивное отношение к саду.

Эти советы помогут пережить ребенку процесс адаптации к условиям детского сада.

Желаем вам успехов в подготовке ребенка к важному событию в его жизни!

У вас все получится!