**«Детский сад: за и против»**

**В чем плюсы детского сада?**

— Обычно детей приводят в сад, когда им исполняется 3 года. Это прекрасный возраст для начала активных знакомств со сверстниками. Дети учатся общаться и с педагогами, привыкают к определенным общественным нормам и правилам поведения. Все это помогает малышам социализироваться. И на следующем этапе, когда придет пора отправляться в школу, им будет легче устанавливать контакты с одноклассниками, с преподавателями, да и вообще с людьми в целом.  В садике крохи приучаются и к определенному режиму. Встают, кушают и гуляют в одно и то же время. Это в первую очередь полезно для здоровья, во вторую — для дисциплины. Если дома малыш не хочет подниматься, часто мама и не заставляет. Каждый ли день вместе с родителями малыш выходит играть во двор, да еще и в один и тот же час? А если взрослые устали? А если вдруг возникли дела? Далеко не всегда это возможно. Кроме того, часто именно в саду дети учатся тому, чего раньше не умели: ходить на горшок, мыть руки, завязывать шнурки, хотя дома ничего не получалось.

**Когда бить тревогу?**— Конечно, не все дети адаптируются сразу. В норме ребенок должен привыкать к новым условиям от 7-10 дней до месяца. Если процесс затягивается до 6 месяцев — это уже тяжелая адаптация. В случае, когда малыш и дальше отказывается идти в детский сад, лучше обратиться к психологу.Адаптация включает в себя спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизических и личностных особенностей ребенка, а также от структуры семейных отношений. Проще говоря, каждый малыш индивидуален. И все же очень важно, как ведут себя родители.

**Есть факторы, от которых зависит адаптация деток к садику, например:**

**1.**Состояние здоровья и уровень развития ребенка.

**2.** Возраст (особенно уязвимы дети с 1 года до 3 лет, поскольку именно в этот период им очень тяжело «оторваться» от мамы. Привязанность к матери — необходимое условие нормального психического развития ребенка — способствует формированию таких важных качеств личности, как доверие к миру, положительное самоощущение, инициативность, любознательность.

Дети 2-3 лет испытывают страх перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения. Эти страхи — одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям

**3.** Риски биологического и социального анамнеза:

* Биологические факторы (заболевания матери во время беременности и родов, заболевания малыша в период новорожденности и до поступления в сад).
* Социальные факторы (неправильный режим дня ребенка; недостаточный дневной и ночной сон; вредные привычки; неправильная организация бодрствования; неумение общаться со взрослыми и детьми; несформированность предметной и игровой деятельности ребенка).

— Всегда нелегко привыкают к саду единственные дети в семье, дети, чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, не уверенные в себе.

Систематические истерики в саду — это часто обычная неподготовленность родителей. Рекомендуется, прежде, чем отдавать малыша в какую-то группу, прийти туда самому, познакомиться с воспитателями и с правилами сада.

Кстати, сейчас у разных учреждений есть масса специальных уклонов: логопедия, санаторный режим или даже упор на изучение иностранных языков в игровой форме. Только вы знаете, что будет полезно, а главное — интересно вашему сыну или дочке.

Тревога ребенка часто возникает из-за мнительности родителей. Когда малыш капризничает, плачет, он смотрит на реакцию родного человека, обычно — мамы. Если она будет сюсюкать, уговаривать чадо или начнет плакать (бывает и такое), конечно, истерики станут нормой.

Иногда женщина подсознательно сама не хочет отпускать от себя ребенка. На уровне глубокой связи малыш это чувствует и начинает… за-бо-ле-вать. Причина многих простуд, кожных высыпаний, психосоматических расстройств часто кроется именно в этом. Прежде чем отдать сына или дочку в сад, внутренне подготовьтесь к этому сами.

— Если мама в семье слишком эмоциональна, лучше пусть какое-то время в сад ребенка отводит папа.



**Как помочь ребенку адаптироваться в незнакомой обстановке**

**Правило №1. Отдавайте малыша в сад в правильном возрасте**

— Девочки готовы к этому уже в 2,5-3 года. Мальчиков торопить не стоит. Оптимальный возраст для них — 3,5-4 года, а в некоторых случаях даже 5 лет. Дело в том, что мальчики больше привязаны к маме, поэтому, как правило, процесс привыкания к другим людям длится дольше.

**Правило №2. Разговаривайте с воспитателями**

— Это очень важный пункт. Родители должны рассказать воспитателям об особенностях своего ребенка. Например, о том, что он плохо спит, медленно кушает и его не нужно торопить, не умеет что-то делать (допустим, держать ложку), грызет ногти или сосет палец, в каких случаях у него может начаться истерика. Это нужно, чтобы для взрослых данные нюансы не были открытием и они понимали, как строить диалог с вашим малышом, на что обращать особое внимание, чему нужно научить.

**Правило №3. Никогда не выясняйте отношения с работниками сада в присутствии ребенка**

— «Если мама раздражается, кричит на воспитателя, значит, садик плохой, я туда больше не пойду», — такие мысли возникают в голове ребенка, когда вы не сдерживаете своих эмоций. Даже если действия воспитателя кажутся вам некомпетентными, диалог всегда должен быть спокойным, в уважительном тоне. При этом желательно разговаривать наедине.

**Правило №4. Придумайте свой ритуал**

— Помахать на прощанье сыну или дочке 3 раза, поцеловать в каждую щечку, сказать, в какое время или в какой период времени вы вернетесь (например, после обеда или после вечерней прогулки).

**Правило №5. Объясните чаду, зачем вы его оставляете на время**

— Обычно неплохо действуют фразы вроде: «Я пойду на свою работу, чтобы зарабатывать денежки, а ты в это время познакомишься с детками. Вы будете играть с новыми игрушками, пойдете гулять на улицу, вам будут рассказывать много интересного, а потом я обязательно приду и заберу тебя».

Вы сами знаете, какие слова будут самыми правильными именно для вашего малыша. Ребенок должен понимать, зачем он тут, в новом месте, и когда за ним вернутся.

**Правило№6. Не поддавайтесь на уговоры бабушек и дедушек**

— «Зачем ему сегодня идти в сад, давай мы с ним посидим», — говорят ваши родители, и ребенок радостно прыгает в их объятья. Это плохая практика. Режим сбивается, да и подобного рода поблажки приводят к новым капризам. Пусть бабушка и дедушка побалуют свое солнышко в выходные.

**Правило №7. Расспрашивайте ребенка, как прошел его день**

— Во-первых, любой малыш рад, когда вы интересуетесь его делами, во-вторых, именно таким несложным способом можно узнать, что ребенку не нравится в садике, какие у него проблемы. Полученная информация очень вам пригодится.

Но внимания заслуживают и позитивные новости. Когда малыш рассказывает о друзьях, открытиях, вкусной котлете или особенной игрушке, больше реагируйте на эти слова. Подкрепляйте положительные эмоции фразами: «Ну, ничего себе!», «Как же здорово в твоем садике!», «А расскажи-ка об этом подробнее!».

**Правило №8. Не стесняйтесь обращаться к психологу**

— В каждом саду есть свой психолог. Поговорите с ним, пусть понаблюдает за вашим малышом. В некоторых случаях ребенка просто нужно перевести в другую группу и проблема решится.

**Правило №9. Не спешите. Приучайте малыша к новому постепенно**

— Можно сначала приходить вместе с чадом на пару часов, потом оставлять его одного, но ненадолго, постепенно увеличивая длительность. А еще некоторые сады сегодня предлагают специальные подготовительные занятия, когда малыши знакомятся с учреждением заранее, еще до прихода в свою группу. По-моему, это замечательный вариант.

**Правило №10. Используйте игрушки, подарки и «волшебство»**

— Дети обожают игры и забавы. Первое время можно пообещать крохе, что когда вы вернетесь, принесете с собой конфету или маленький подарок.

Поиграйте в «чудесный шкафчик». Игра очень простая. Расскажите малышу, что его шкафчик для вещей волшебный, и когда придете вечером, в нем появится сюрприз. В назначенный срок ребенок закрывает глаза, а вы подкладываете в шкафчик шоколадку или леденец. Кто не захочет идти туда, где каждый день случаются настоящие чудеса?

Еще один хороший прием. Пусть малыш «сводит» в сад свою игрушку. Захватите любимого мишку. Объясните чаду, что плюшевый друг еще не видел садик, пусть ребенок ему все покажет, познакомит с другими игрушками, с ребятами. Можно даже оставить косолапого в новом месте на ночь. Утром малыш убедится, что с игрушкой ничего не случилось, а значит, тут безопасно.

**Как понять, что крохе в саду комфортно**

— На самом деле все очень просто. Во-первых, малыш будет встречать вас в хорошем настроении. Во-вторых, ему будет хотеться рассказать как можно больше: что он ел, с кем и во что играл, о стихотворении, которое обязательно нужно выучить к утреннику, и так далее. В-третьих, он станет вставать без труда даже в выходные дни, полностью привыкнет к новому режим

**Минусы детского сада**— В первую очередь негативные аспекты появляются из-за неправильного поведения родителей. Поспешное приучение к саду, несдержанные обещания,

невнимание к эмоциям ребенка действительно могут привести к психологической травме.

Особенно я не рекомендую сады с круглосуточными группами. По возможности избегайте этого варианта. Малыш и так будет находиться в стрессе от отсутствия мамы рядом, а когда он останется с незнакомыми людьми на сутки, представляете, какой это шок? Конечно, дети бывают разные. Но чаще всего длительное изменение привычной обстановки ни к чему хорошему не приводит.

— Неправильный подход способствует нервным тикам, недержанию мочи, беспокойному сну, страхам и так далее. Психологические проблемы влекут за собой неприятные последствия. Человек и во взрослом возрасте может так и не научиться доверять людям, будет не уверен в себе, станет испытывать трудности в общении.

Конечно, важно, к кому попадает ребенок. Ребятам, которые по типу характера флегматики или меланхолики, трудно будет с воспитателем-холериком.

Иногда сами педагоги не замечают в своих фразах ноток негатива. Например: «Все уже поели, а ты до сих пор еще жуешь? Давай быстрее», «Ребята давно собрались. Мы ждем только тебя», «Давно пора научиться самому застегивать пуговицы. Не умеешь только ты». На первый взгляд в этих фразах нет ничего обличительного, а внутри у ребенка зреет обида и убеждение в том, что он хуже всех. Именно поэтому я рекомендую родителям разговаривать с ребенком, чтобы вовремя замечать такие моменты.

**Как воспитывать ребенка дома**

— Если родители приняли решение обойтись без детского сада и воспитывать ребенка дома, важно помнить о некоторых важных вещах.

Малышу необходим строгий режим дня. Разработайте оптимальное расписание для своего ребенка. Можно посоветоваться со специалистами или хотя бы придерживайтесь графика детских садов: ранний подъем, завтрак, какие-то занятия, игры, обед, обязательно дневной сон, прогулка, ужин и своевременный отход ко сну. Иначе из-за перенапряжения нервной системы ребенок может чувствовать себя уставшим. Вас ждут капризы и плохое настроение, а когда начнется школа, тут уж не удивляйтесь большим сложностям с адаптацией к новому ритму жизни.

Кружки и развивающие занятия нужно посещать в первой половине дня. Затем должен быть перерыв, дневной сон, а после можно еще немного позаниматься, но уже с меньшей нагрузкой. И помните, крохе нужно общение со сверстниками, не лишайте его этой возможности.