## Ребенок не хочет ходить в детский сад. Как ему помочь?



Уважаемые родители!

Если ваш ребенок все еще с трудом расстается с вами по утрам и испытывает отрицательные переживания, предлагаем вам несколько рекомендаций:

**Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе**, обратившись к нему со словами: «Я вижу, у вас сегодня ожидается веселый день». Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, **соберитесь на 5-10 минут раньше** (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

**Скажите ребенку, куда и зачем вы идете** (только очень просто: "Я иду на работу, чтобы лечить людей"). Спокойная, открытая интонация подскажет ему, что место, куда идет мама, - хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

**Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает**, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: "Ну нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести..."

Скажите ребенку, **как он может определить время, когда вы должны за ним прийти** (например, сразу после обеда, прогулки), но тогда уж будьте точны.

Скажите ребенку уверенным доброжелательным тоном, что вам пора идти. Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь и не оборачиваясь.**Мама, которую плачущий малыш "вернул с порога", которая решила "не травмировать" ребенка, тем самым просто "оттягивает" адаптацию ребенка.**А ребенок, чтобы не расставаться с мамой, снова будет использовать все свои возможности: слова, слезы, капризы, манипуляции...

**Уделяйте ребенку дома повышенное внимание**, проводите с ним больше времени, общайтесь и играйте.

**Способствуйте общению со сверстниками и взрослыми**. Дома можно поиграть в «детский сад» с игрушками и показать от имени игрушки, как можно поступать и отвечать в различных ситуациях.

Необходимо снизить нервно-психическую нагрузку, **избегайте сильных как отрицательных, так и положительных впечатлений.** Дома ребенок должен эмоционально отдыхать.

**Каждый вечер делайте расслабляющий массаж ребенку, организуйте оздоровительные профилактические мероприятия**(закаливание, прогулки на свежем воздухе, прием витаминов).

## «Первый раз в детский сад»



**Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи.**Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются, и тогда он использует любые ваши колебания для того, чтобы не расставаться с вами. Быстрее и легче привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Вам необходимо привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками и развиваться. **Я хочу, чтобы он пошел в садик**».

**Расскажите ребенку, что такое детский сад**, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: «Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в детский сад, схожу на работу, а вечером приду за тобой и мы вместе пойдем домой».

Расскажите ребенку о режиме детского сада: **что, как и в какой последовательности он будет делать**. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее ваш малыш пойдет в детский сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что все происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, **желательно заранее приучить его пользоваться горшком, самостоятельно есть** и т.п.

Поговорите с ребенком о возможных трудностях,**к кому он может обратиться за помощью.** Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется немного подождать своей очереди.

**Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени**, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Ребенок автоматически примет вашу позицию («Если маме здесь не нравится, то и мне плохо. Я не хочу в детский сад!»). **Никогда не пугайте ребенка детским садом!** Важно создать положительный образ детского сада.

**В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша**. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, а потом привыкаешь, и тебе становится интересно. Ты у меня молодец!»

Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. **Необходимо снизить нервно-психическую нагрузку**, избегайте сильных как отрицательных, так и положительных впечатлений. Дома ребенок должен эмоционально отдыхать.

Физиологами доказано, что к 9-му дню адаптации защитные силы (иммунитет) ослабевают и ребенок заболевает. А **после болезни адаптацию приходится проходить заново**.

**Если у вас есть потребность в контакте со специалистами, педагоги и психолог детского сада ждут вас!**

**Удачи вам!**