**Рекомендации для родителей**.

Ваш малыш уже ходит в Детский сад. Но у некоторых малышей остаются трудности, мешающие комфортному посещению детского сада. Данные рекомендации смогут помочь ребёнку выдержать этот непростой период и дать ему крепкую основу, фундамент. Так его психика будет черпать силы из подготовленного вами ресурса.
⠀**Режим**
В саду и в школе у ребёнка будет режим. Он установлен государством, поэтому вы заранее сможете подстроиться под него. В идеале с года.
В этом случае смена распорядка дня не будет забирать у ребёнка ресурсы для того, чтобы справится с изменениями.
Итак,
🔺Подъем должен приходиться на 6.30-7.30 часов утра.
🔺Дневной сон с 12.00-12.30 до 15.00-15.30
🔺Отбой в 20.30-21.00
⠀
🔸Если режим Вашего малыша выстроен, ставим себе ✔
🔸Если же нет, то менять его надо постепенно, смещая время подъёма по 20-30 минут, каждые 2 дня. Таким образом будет корректироваться и время укладывания на дневной и ночной сны.

**Вода**

Знаете ли вы, что статистика психологических запоров приходится на сентябрь. Эта проблема связана с походом детей в сад и школу. Тригеров запускающих этот процесс много, один из которых обезвоживание организма. Дети, которые пьют мало воды расходуют свой запас жидкости быстро.
Пить воду - это навык, которому стоит обучать ребёнка с ранних лет.
Норма потребления воды ребёнка 3х лет составляет 30 мл на 1 кг веса. Средний вес ребенка 3х лет - 15 кг, значит 450 мл в день.
Посчитайте сколько пьёт ребёнок. Если, норма не выполняется, значит пора действовать:
💧Начинайте со стакана воды с утра за 20-30 минут перед завтраком. Это полезно каждому, не только ребёнку.
💧В течение дня предлагайте воду. Постепенно малыш сам научится ощущать жажду и будет просить пить.
💧На время выработки этого навыка исключите соки, морсы, компоты из рациона ребёнка для того, чтобы он привык к вкусу воды..
💧Учите ребёнка просить пить, чтобы в саду он мог удовлетворить свою базовую потребность сам.
💧С помощью игр и книг информируйте, как важна вода для организма.⠀

**Как правильно «учить»ребенка кушать.**

Еда - это процесс расслабления. Когда мы едим, наше внимание направлено внутрь. Мы ощущаем вкус, запах, консистенцию еды, постепенно чувствуем насыщение.
Пищевое поведение - важный фактор, который стоит учесть при адаптации.
Всем известно, что мама отдаст самый лакомый кусочек своему ребёнку. А домашняя еда, самая вкусная. В Саду же малыш столкнётся с иной ситуацией.
Необходимо ознакомить ребёнка со вкусами, с которыми он встретится в ДОУ. Тогда еда не станет дополнительным стрессом и Ваш ребёнок не будет сидеть со слезами над тарелкой и не истощает от голода до вечера.⠀
Что делаем:

1. Ознакомьтесь с меню в Детских Садах. Его легко найти в интернете.
2. Постепенно приучайте ребёнка к новым вкусам - салат из свеклы, овощное рагу, щи и пр.
3. Если у ребёнка пищевая аллергия, заранее озаботьтесь справками от врача и подготовьте список запрещённых продуктов, который передарите в Детский сад..

**Поговорим об одежде в детский сад.**⠀
Возникает логичный вопрос: «а что про неё говорить, все и так понятно», а нет .
Одежда в детский сад может вызвать много стресса не только у ребёнка, но и у воспитателей.
Одежда должна быть легкой, дышащей. Просто сниматься и надеваться.
Отдельного разговора удостаивается верхняя одежда: перчатки, шарфы, шапки с завязками, ботинки со шнуровкой.
**Сможет ли Ваш малыш самостоятельно справится со своей одеждой?**К 3м годам мы должны стремится к тому, чтобы ребёнок смог надеть на себя все сам, включая верхнюю одежду.
Закладывайте время на обучение Вашего малыша навыку одеваниях уже сейчас.

**Еще одним важным навыком перед садом будет формирование «горшка».**
⠀
Ребенку, который успешно пройдет данный этап, будет легче и в адаптации. Удовлетворение этой физиологической потребности должно быть для ребенка нормой, а не стрессом.
⠀
К 2.5-3.0 м годам:
📌не должно быть памперса (не касается детей с задержками в развитии);
📌Умеет сообщить о своей потребности;
📌Ребенок физиологически готов к самостоятельной гигиене, а именно может вытирать попу сам;
📌Ребенку должно быть комфортно ходить в туалет не только в свой горшок, но и в других местах;
📌Ребенок умеет пользоваться унитазом;
📌Ребенок пользуется туалетом сам, без участия взрослого;
📌После использования горшка, всегда моет руки.⠀
В случае, если некоторые навыки еще не сформированы, ставьте их в свои Цели по развитию ребенка .
⠀⠀

**Книги про Детский сад.**
Информация - важная часть в подготовке ребенка к садику. Предупрежден - вооружен! )
**Список книг про Детский садик:**
1. Макс Вальтер «Добро пожаловать в Детский сад»
2. Полезные сказки «Зайчик Сева не хочет идти в Детский сад»
3. «Мышонок Тим идет в Детский сад»
4. Полезные сказки «Я стесняюсь»
5. Полезные сказки «Когда я стесняюсь»
6. Полезные сказки «Когда я грущу»
7. Пенн Одри «Поцелуй в ладошке»
8. Дьюдни Анна «Лама в садике без мамы»
9. Ульева Елена «В Детский сад без слез»
10. Быкова Анна «Мой ребенок с удовольствием ходит в Детский сад»
11. «Веселые пряталки в Детском Саду»
12. Григорян Татьяна «Детский сад без слез»
13. Беллай, Тамборини «Не хочу идти в Детский сад»

Лучшее чтение с ребенком - это чтение «в интерактиве». Не просто читайте с ребенком истории, а обязательно обсуждайте с ним. Особенно обращайте внимания на чувства героев, задавайте наводящие вопросы.

**Умеет ли Ваш ребенок говорить «НЕТ»? Умеет ли он принимать отказ?
⠀**Некоторые дети уже с раннего возраста умеют выстраивать границы. Кажется, что у некоторых они заложены генетически. Но некоторых малышей надо этому учить.

⠀
 Удостоверьтесь, что ребенок может сказать «НЕТ» другому взрослому и не уходит в истерику, если ему кто-то отказал.

К трем годам малыш к этому готов психологически. Здесь мы должны сказать спасибо кризису трех лет. Именно он помогает осознать себя, как отдельную личность. И именно в кризисе мы сталкиваемся с отрицанием. Обращайте на это внимание. Хорошо пережитый кризис - это когда ребенок научился отстаивать свои интересы и его ближайшее окружение дало ему положительную обратную связь в тех аспектах, где он выражал истинную самостоятельность.
Чтобы ребенок мог сказать «нет» другому, он должен научится этому дома:
📍Уважайте границы ребенка.

📍Формируйте его личное пространство.

📍Учите отличать свое/чужое. Если он не хочет делиться, не надо стыдить, скажите, что это его право, но и другие дети имеют такое же право не давать что-то свое.

📍Обращайте внимание на его желания, если ребенок не хочет есть, не надо заставлять, сообщите, что понимаете его и что он может покушать в следующий прием пищи (исходя из режима, а не внеплановый перекус).
📍Когда хотите убраться в его игрушках или перебрать их, спросите у ребенка разрешения, предложите ему сделать это вместе. Принимайте отказ адекватно и предложите сделать это попозже, когда он будет готов.
📍Учите относится к своим вещам бережно.

📍Когда ребенок убрал игрушки, скажите о том, что он сделал свое пространство чистым и красивым, а не просто «молодец».
📍Говорите ребенку о своих эмоциях: «мне приятно, что ты мне помогаешь», «мне не приятно, что ты прыгаешь на меня сзади, мне больно, если ты хочешь обнять, показать свою радость или поиграть со мной скажи мне об этом, тогда мне будет понятнее».

Если Вас до сих пор не покидает тревога и беспокойство по поводу привыкания к детскому саду. Готовы поделится работающим инструментом.

Для этого Вам понадобиться:
Ресурсное, тихое место в доме
Чистый лист бумаги
Ручка
В оглавлении Вы пишите: «**50 причин, почему МНЕ выгодно, чтобы ребенок ходил в Детский сад».**По порядку Вы пишете причины.

Примеры:
Потому что у меня появится свободное время. Я успею...
Потому что ребенок найдет новых друзей, это поможет ему отработать социальные навыки, которые пригодятся в жизни.
Потому что я устала, и после сада я буду более эффективным родителем.
Потому что я выхожу на работу и это пополнит наш семейный бюджет, мы наконец можем поехать куда давно планировали. И т.д.

Важно выполнять это упражнение именно на листе бумаги, а не писать список в ноутбуке или телефоне. Когда вы пишете, вы закрепляете свою уверенность.

Пишите от сердца, этот список не нужно никому показывать. Он только Ваш.

Это упражнение - прямая проработка Ваших тревог, избеганий и додумываний по поводу Детского сада.

Будет замечательно, если это упражнение выполнят оба родителя.

Уважаемые родители , если возникают вопросы , обращайтесь за консультацией к фельдшеру, воспитателю, психологу ДОУ.