

Рекомендации для родителей детей 3–4 лет на период адаптации

Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным. Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания.

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Ребенок это чувствует.

Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. В первое время оставлять ребенка в саду придется лишь на несколько часов. Постепенно этот интервал увеличится.

Постарайтесь приблизить свой домашний режим к садовскому и соблюдать его.

Рекомендуем отводить ребенка в садик тому из **родителей**, к кому ребенок привязан меньше, расстаться будет с ним ребенку легче. Кроме этого, **рекомендуется** не затягивать процедуру прощания.

Договариваться с ребенком, когда Вы его заберете и стараться не опаздывать.

Не позволяйте ребенку манипулировать Вами и вынуждать Вас из-за слез и капризов забирать его домой. Ваше спокойствие, доброжелательное отношение поможет ребенку обрести спокойствие.

Не обещайте подарков и сладостей за то, что он остается в детском саду.

Вечером дома устройте небольшой семейный праздник, например, совместное чаепитие, во время которого Вы можете похвалить ребенка за проведенный день в группе при всех участниках этого маленького праздника. Скорее всего, подобная доброжелательная обстановка поможет ребенку быстрее **адаптироваться** к условиям детского сада и не переживать во время прощания с Вами.

Помимо режима, в подготовке помогут следующие мероприятия. Почитайте малышу сказку о том, как мишка или лошадка отправились в детский сад, что там происходило, как там интересно, что они там кушали, как за ними возвращались (*а не забирали*) их мамы – медведицы и мамы – лошадки. Какими они (*малыши*) стали взрослыми, умными, как много игрушек, друзей, праздников, словом – сплошной позитив.

Поиграйте в детский сад в разных ролях: пусть малыш будет или воспитателем, или воспитателем, или поваром, или доктором (*а вы или зайка – детьми*).

Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с нами и **родителями других детей**.

Убедитесь, что в распоряжении воспитателей есть список всех ваших телефонов на случай, если вы срочно понадобится.

Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.

Возрастные особенности детей 3—4 лет

Три года — это возраст, который можно рассматривать как определенный рубеж развития ребенка с момента его рождения. Кризис трех лет завершает **период «слияния»** с матерью, малыш все больше начинает осознавать собственную *«отдельность»*. Основные потребности в этом возрасте — потребность в общении, уважении и признании. Основной и самый важный для ребенка вид деятельности — игра.

В этом возрасте у вашего ребенка:

Происходит формирование *«противо-воли»*, что выражается в желании делать все по-своему. Она совершенно необходима ребенку для благополучного отделения. Ему предстоит осознать себя как самостоятельного человека. Ребенок, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые, более глубокие отношения.

Проявления осознания себя как отдельного человека будут выражаться в его потребности отвергать почти все, что предлагают **родители**, и делать что-то самому, даже если ему этого не очень хочется или пока не по силам. Ребенок дает негативную реакцию не на само действие, которое он отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. При этом ребенок может слушаться одного **родителя** и во всем противоречить другому.

Появляется возможность действовать не под влиянием любого случайно возникшего желания, а поступать исходя из других, более сложных и стабильных мотивов. Это является важным завоеванием в его развитии и следующим шагом в обретении самостоятельности.

Возникает насущная потребность общаться не столько с матерью и членами семьи, но и со сверстниками. Ребенок осваивает правила взаимодействия через обратные реакции как взрослых, так и **детей на его поступки**.

Игра становится все более коллективной. Игра с предметами может иметь уже какое-то сюжетное наполнение, она все более становится образно-ролевой. В ней ребенок воображает себя кем угодно и чем угодно и

соответственно действует. Но в этом возрасте ребенку достаточно поиграть 10—15 минут, потом ему хочется переключиться на что-то другое.

Дети в игре со сверстниками учатся чувствовать и защищать свои личностные границы и воспринимать их наличие у других людей. Ребенок вынужден учиться учитывать желания и чувства партнеров по игре, иначе рискует остаться в одиночестве и скучать.

Появляется много новых слов. Ребенок активно осваивает речь, придумывая несуществующие слова, придавая уже известным словам свой особенный личностный смысл.

Вам как его родителям важно :

С терпением и пониманием относиться к проявлениям *«противо-воли»* ребенка. Помните, что подавленная в этом возрасте воля ребенка впоследствии может привести к пассивности, апатии, зависимости и инфантильности. Следует позволять ребенку настаивать на своем (если это не вредно для его жизни и здоровья, даже когда вам это кажется нелепым или ненужным).

Помнить, что так называемое упрямство — это реакция ребенка, который настаивает на чем-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что ему важно, чтобы с его мнением считались.

Подготовить ребенка к детскому саду или обеспечить ему другую возможность общения. Для этого надо помочь ему в освоении навыков самообслуживания, за несколько месяцев до поступления в детский сад выработать подходящий режим дня, настроить ребенка на позитивное отношение к детскому саду и быть готовыми к возможным негативным реакциям при расставании. Они естественны. Ребенок может и имеет право испытывать горе от потери привычного ему мира.

Разбирать вместе с ребенком ситуации возникновения конфликтов в детском саду или на детской площадке. Учить его уважать собственные и чужие личностные границы. Для этого важно самим быть для него примером — то есть уважительно относиться к нему самому и членам вашей семьи.

Бережно обращаться с чувствами ребенка. Сопереживать его горю, понимать злость, разделять с ним радость, чувствовать его усталость. Важно не подавить его эмоции, а научить его правильно обходиться с собственными эмоциональными реакциями.

Продолжать активно развивать координацию движений (учить прыгать, стоять на одной ноге, играть с мячом, мелкую моторику (этому способствуют занятия лепкой, различные шнуровки, складывание пирамидок). Желательно, чтобы дома у ребенка был спортивный уголок, где он мог бы отрабатывать физические упражнения.

Осознавать, что речевые обороты и запас слов будут формироваться у него главным образом из той речи, которую он слышит в семье. Совместное чтение детских книг, соответствующих возрасту ребенка, необыкновенно полезно. Это расширит словарный запас ребенка, поможет в развитии его образного мышления, создаст эмоциональную близость и теплоту в ваших отношениях. Больше разговаривайте со своим ребенком, обсуждайте с ним события дня, спрашивайте его о том, что с ним происходило, а также терпеливо отвечайте на его вопросы.