

Как подготовить ребёнка к поступлению в детский сад

Рекомендации для родителей

Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Для него, это прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Часто случается, что для многих родителей после того, как они отдали своего ребёнка в детский сад, наступает пора разочарования:

- детские слёзы, капризы;
- отказы идти в детский сад;
- бесконечные болезни;
- невысказанные претензии и обиды в адрес педагогов

В период адаптации у ребёнка происходит перестройка ранее сформированных привычек и уклада жизни. Возможен эмоциональный и информационный стресс, проявления которого у ребёнка разнообразны:

- отказ от еды и сна;
- отказ от общения с окружающими;
- уход в себя, замкнутость;
- плач, капризы; агрессия; болезни.

Можно ли избежать или скомпенсировать эти неприятные переживания?

Первое и самое важное: психологическая готовность ребёнка к детскому саду зависит от психологической готовности родителей оставить своё чадо на некоторое время в детском саду.

Подготовка к детскому саду

1. **Промаркируйте все предметы одежды**, которую ребёнок будет носить в детском саду.
2. Объясните ребёнку, что в детский сад надо брать только те игрушки, которыми он готов поделиться с другими детьми.
3. Ребёнок должен быть приучен самостоятельно играть с игрушками.
4. У ребёнка должны быть сформированы навыки самообслуживания:
 - самостоятельно пользуется столовыми приборами, пьёт из чашки (а не из поильника);
 - ходит в туалет на унитаз;
 - самостоятельно моет руки с мылом и вытирает их насухо;
 - самостоятельно одевается/раздевается (в случае со сложными застёжками воспитатель может помочь ребёнку);
 - убирает игрушки.

Обычно трёхлетний малыш (этот период у ребёнка проходит под лозунгом «Я сам!») гордится тем, что умеет делать выше перечисленное, а родителям нужно поддерживать в нём это чувство.

Если вы приняли решение отдать ребёнка в детский сад:

1. Говорите ему об этом так, словно это самая естественная вещь на свете, и альтернативы ей нет.
2. Помните, что дети чутко улавливают ваше настроение. Иногда они плачут и боятся детского сада только потому, что мама сама нервничает. Сами будьте спокойны и уверены в том, что всё будет хорошо.
3. Постепенно подготавливайте ребёнка к изменениям, которые произойдут в его жизни. Расскажите ему, что такое детский сад и зачем его посещают дети. Объясните, что сад для ребёнка – показатель взросления, так принято: взрослые ходят на работу, а

дети – в садик. Постарайтесь заинтересовать малыша происходящим в детском саду. Расскажите, что у него появятся новые друзья, интересные занятия, о том, что там много игрушек. Заранее его познакомьте с детским садом: каждый раз проходя мимо его здания, обращайтесь на него внимание ребёнка.

4. Постарайтесь воспитать у ребёнка доброжелательное отношение к людям. Обратите внимание на то, как ребёнок играет с другими детьми. Научите его подходить к группам играющих детей, здороваться с ними, знакомиться, просить принять его в игру. Постарайтесь не вмешиваться в его общение с другими детьми. Ребёнок должен уметь выражать свои чувства. Возникновение отрицательных эмоций в ходе общения неизбежно, но они не должны проявляться в форме враждебного поведения или припадков гнева. Для нормальной социальной адаптации важно быть не агрессивным, но уметь постоять за себя.

Детям всех возрастов, впервые поступающим в детский сад, рекомендуется **укороченное время пребывания** в нём. Чтобы помочь ребёнку привыкнуть к коллективу, в первое время приводите его в сад не на полный день, а на несколько часов. По мере адаптации к новым условиям можно постепенно увеличивать время его пребывания в группе.

Почти все дети плачут по утрам в первые дни посещения детского сада. Своим криком малыш показывает, что он вас любит и не хочет с вами расставаться. Особенно сильно это проявляется у детей, которые практически всё время проводят только с мамами.

За несколько недель до поступления в ДОО оставляйте малыша с бабушкой или другими родственниками. Покажите ему, что вы всегда возвращаетесь в условленное время, как и обещали. Приведя ребёнка в детский сад не затягивайте прощание, мягко отстранитесь от него и сразу уходите, не оглядывайтесь и не стойте часами под окнами. Не уходите незаметно. Если ребёнок не увидел, как вы ушли, то в следующий раз он будет больше волноваться и не отпускать вас. Спросите у воспитателей, что происходит после вашего ухода. Если ребёнок плачет только при вас, а затем быстро успокаивается – всё нормально. Некоторые дети меньше беспокоятся, если их отводят в детский сад не мама, а папа или кто-нибудь из родственников.

Не критикуйте воспитателя и не спорьте с ним в присутствии детей. Не ходите жаловаться к заведующей, прежде чем обсудите проблему с воспитателем. Не обсуждайте персонал ДОО при ребёнке.

Забирая ребёнка из детского сада, расспросите его о прошедшем дне, приласкайте и похвалите за успехи. Создайте дома щадящий режим, больше времени проводите с малышом, гуляйте, играйте с ним в тихие игры. Исключите лишние раздражители, по возможности не включайте телевизор.

Состоянием адаптированности можно считать комплекс признаков, включающий: адекватное поведение; спокойный, глубокий сон; хороший аппетит; игровую, речевую активность; установление положительных контактов со взрослыми и детьми.

Процесс привыкания ребёнка к детскому коллективу в среднем длится около 1-2 месяцев. В это время матери рекомендуется быть дома (или кому-нибудь из близких взять отпуск). Когда ребёнок привыкнет к условиям детского сада, мама сможет спокойно выйти на работу.