

## **КАК НАДО РОДИТЕЛЯМ ГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДЕТСКИЙ САД**

- Прежде всего, **Вы сами должны быть психологически готовы к расставанию.**  
Успокойтесь и не нервничайте – любое ваше внутреннее состояние сразу передается ребенку. В ваших силах сделать так, чтобы малыш преодолел адаптационный период без особых нервных затрат.
- **Заранее узнать** у врача, какой тип адаптации возможен у ребёнка по прогностическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворительном прогнозе.
- **Заранее узнать** все новые моменты в режиме дня в детском саду и заранее их ввести в режим дня для ребёнка дома
- **Настроить** малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
- **Учить** ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- **Сводите** малыша на экскурсию в детский сад, покажите игровую площадку. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем. Тогда это место уже не будет казаться ребенку чужим.
- **Приучать** ребёнка к общению с посторонними взрослыми и сверстниками.
- **Научить** малыша знакомиться с другими детьми, называть их по имени, просить, а не отнимать игрушки.
- **Не угрожать** ребёнку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание. Фраза типа: «Не балуйся, а то отправляю в садик!» поселит страх в душе ребенка.
- **Не обещать** ребенку вознаграждения за посещения сада. Дайте ему сразу понять: впереди обычная жизнь, в ней будут друзья, интересные люди, и надо в эту жизнь включаться.
- **Настроить** малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад. Но не идеализируйте детский сад, иначе он просто не оправдает надежд вашего малыша.
- Каждый день **оставляйте время на беседы** с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют, маме надо заняться делами семьи).
- **С гордостью рассказывайте** своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.
- **Поддерживайте отношения** с воспитателем и другими родителями. **Интересуйтесь**, с кем ваш малыш играет, интересуйтесь увлечениями вашего ребенка. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.
- Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями **решайте без агрессии** и не в присутствии ребенка. **Не критикуйте** детский сад, не

возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке.

- **Не нервничать** и не показывать свою тревогу накануне поступления в детский сад.
- **Все время подтверждать** ребёнку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.
- **Помните**, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь **уделять больше внимания** ребенку дома.

***КАК НЕ НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ РЕБЁНКА,  
КОГДА ОН НАЧАЛ ПОСЕЩАТЬ ДОУ***

- **«Наказывать»** ребёнка детским садом и поздно забирать домой.
- **Мешать** его контактам с детьми в группе.
- Все время **обсуждать** в присутствии ребенка проблемы, связанные с детским садом. Вам кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.
- Не уменьшать, а **увеличивать** нагрузку на нервную систему. Водить ребёнка в многолюдные и шумные места.
- **Конфликтовать** с ним дома. Наказывать за детские капризы.
- В выходные дни резко **изменять** режим ребёнка
- **Пугаться, теряться** плаксивости ребенка, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
- **Пребывать** в состоянии обеспокоенности, тревожности.
- **Обвинять и наказывать ребенка за слезы.** Это невыход из ситуации. От взрослых требуются только терпение и помощь.
- **Планировать** важные дела, **выходить** на работу, в первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2–3 месяца.
- **Понижать внимание к ребенку.** Рекомендуются, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

**К моменту поступления в детский сад ребенку необходимо уметь:**

- самостоятельно садится на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;

-активно участвовать в одевании и умывании - садиться на горшок.

Требования к ребёнку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружелюбно-разъяснительный, а не повелительный.

Планируйте свое время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. Желательно **укладывать ребенка спать пораньше**, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Будьте спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радуйтесь при встрече с ребёнком, говорите приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребёнка как можно чаще.

**Условия уверенности и спокойствия ребёнка - это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т. е. четкое соблюдение режима.**

### ***ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...***

#### **РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ ПРИ РАССТАВАНИИ С РОДИТЕЛЕМ**

1. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.
2. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку, или какой-то домашний предмет.
3. Придумайте и отрепетируйте несколько способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и др.)
4. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.
5. После детского сада обязательно погуляйте с ребёнком на улице.
6. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.
7. Будьте терпеливы.

#### **ребёнок не хочет идти спать**

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).
2. Переключайте ребёнка на спокойные игры.
3. Во время ночного туалета дайте возможность поиграть с водой.
4. Оставайтесь спокойными, не впадайте в ярость из-за непослушания ребёнка.
5. Погладьте ребёнка перед сном, сделайте ему слабенький массаж.
6. Спойте ребёнку песенку.
7. Пообщайтесь с ребёнком, поговорите с ним, почитайте книгу.

#### **ребёнок не хочет убирать за собой игрушки**

1. Твердо решите для себя, необходимо ли это.
2. Будьте примером для ребёнка, убирайте за собой свои вещи.
3. Убирайте игрушки вместе.
4. Убирая игрушки, разговаривайте с ним, объясняя ему смысл происходящего.

5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.

6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием спать

7. Учитывайте возраст и возможности ребёнка.

**Гораздо труднее и дольше адаптируются дети:**

- являющиеся единственными в семье;
- чрезмерно опекаемые родителями или бабушками;
- привыкшие к тому, что их капризам потакают;
- пользующиеся исключительным вниманием взрослых;
- не имеющие элементарных навыков самообслуживания;
- неуверенные в себе;
- страдающие ночными страхами;
- эмоционально неустойчивые;
- пережившие психологическую травму;
- с ярко выраженными дефектами (в более старшем возрасте);
- чьи родители слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдать его в детский сад.

***Спасибо за сотрудничество!***