

# Готовим ребёнка к детскому саду

Подготовьте не только ребёнка, но и себя

В группе **10-15** детей и одна воспитательница.

Она не сможет уделять внимание каждому так же, как дома.



Поэтому важно научить ребёнка:



есть самостоятельно



Одеваться



Пить из кружки



Убирать игрушки



Соблюдать правила.

Это облегчает адаптацию ребёнка в саду.

## **« Как сделать так, чтобы в садик без слёз?! Советы и рекомендации педагога-психолога»**

Адаптация – это процесс приспособления организма к новым условиям.

Чтобы ребёнок как можно быстрее привык к детскому саду, необходимо родителям и ребёнку подготовиться к этому сложному периоду в жизни заблаговременно!

Ребёнку будет легче, если родители приблизили режим дня в домашних условиях к режиму детского сада и отучили от привычки засыпать вместе с кем-то из близких родственников. Так же важно приучать детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы и каши. Желательно научить малыша к моменту поступления в детский сад самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки, приучить к горшку и т.д. Владея данными навыками ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров. Готовьте малыша к общению с другими детьми, посещайте детские площадки, парки, ходите в гости. Учите общаться с окружающими (как спросить что-либо, познакомиться, попросить и т.д.).

Готовьте ребенка к временной разлуке с родными, рассказывайте ему о том, чем интересен детский сад, говорите, что в детском саду весело, интересно. Желательно заранее познакомиться с детьми группы и воспитателями. По возможности не отдавайте ребенка в детский сад в период «кризиса трех лет».

### **«Правила поведения взрослых в период адаптации».**

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников, не пугайте воспитателями и садиком!

Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу. В выходные дни соблюдайте режим дня ребенка как в детском саду. Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье. Одевайте ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами. Будьте терпимее к капризам. Старайтесь забирать в первое время ребёнка раньше остальных, чтобы в группе были дети и ребёнок не оставался один с воспитателем. Запомните: слёзы и плач помогают ребёнку справиться со стрессом, дают физическую разрядку – это нормальная реакция малыша на изменение ситуации в жизни в период адаптации. Если ребёнок после расставания отвлекается, переключается на игрушки и успокаивается – беспокоиться не нужно. Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением, желанием поиграть дома любимыми игрушками и последствием раннего подъёма утром.

## Как лучше прощаться.

Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания. Для этого вспомним, что мы знаем о желаниях малыша, и решим, чего хочет взрослый. Итак, ребенок хочет:

- знать, куда уходит мама;
- знать, когда она придет;
- быть уверенным, что с ним ничего не случится;
- быть уверенным, что с ней ничего не случится;
- быть уверенным, что она получает удовольствие от того, что делает, и ей там не хуже (хотя и не лучше), чем здесь.

В то же время взрослый хочет:

- обеспечить безопасность ребенка;
- не опоздать туда, куда идет;
- оставить ребенка в достаточно хорошем настроении;
- вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша.

Постараемся совместить эти пожелания в одной стратегии:

- 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 честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в парикмахерскую стричь волосы", или "Я иду на работу печатать на компьютере", или "Я иду к тете Лене пить чай"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что - то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать - полезное и приятное.
- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. ("Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь"). Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.
- 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..." Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

В период адаптации соблюдайте рекомендации педагогов и специалистов ДОУ, пытайтесь настроить себя и ребёнка на позитив, внимательно наблюдайте за изменениями у ребёнка: сна, приёма пищи, здоровьем, уровнем тревожности и при необходимости обратитесь за помощью к педагогу- психологу. Поддерживайте ребёнка, хвалите, дарите ему свое тепло и любовь.

И всё у нас с Вами получится!

С уважением, педагог- психолог МБДОУ д/с № 24 «Добрыня»

Елена Витальевна Маковская.