

## Рекомендации для родителей

### «Как подготовить ребенка к поступлению в ДОУ»

В преддверии детского сада каждый родитель мечтает о том, что ребенок с улыбкой поступит в детский сад, помахав ручкой, весело пошагает в группу играть с новыми детьми и игрушками. Но малыш понимает, что останется в садике без мамы и начинает цепляться за подол ее платья и плакать. В раннем возрасте ребенок боится остаться без мамы. Малышу кажется, что мама уходит и больше никогда не вернется. Это стрессовое событие меняет весь привычный уклад жизни ребенка до поступления в ДОУ. Капризная и плача, ребенок пытается сопротивляться такому ходу событий. Малышу нужно время, чтобы привыкнуть к этой новой жизни. Адаптация ребенка к новым обстоятельствам жизни - сложный процесс, как для детей, так и для взрослых. Малыш пока еще не способен выразить свои чувства словами, поэтому появляются значительные перемены в его поведении. Но если отнестись к малышу внимательно и без раздражения, то эти временные отклонения пройдут быстрее и менее болезненно для Вас и ребёнка.

Подготовить ребенка к посещению детского сада необходимо заранее.

#### Как же это сделать?

**1.** Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более или менее похож на питание в саду. Выясните, в какое время вам лучше всего прийти в первый день и какой режим посещения будет в первые дни. В последующие дни время пребывания ребенка в группе будет увеличиваться в индивидуальном порядке, предложенном воспитателем.

**2.** Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет (если он достаточно большой, предоставьте этот выбор ему) и какие вещи он возьмет в качестве запасных.

**3.** Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на сборы и приготовления.

**4.** Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей и родителями других детей. Скорее всего, платица не будут приветствоваться – сидя на песке, девочка будет пачкать трусики. Также не очень удобны брючки на бретельках, ведь ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.

Чтобы адаптация прошла успешно первый раз ребенка нужно привести в ДОУ только для знакомства с детьми и воспитателем. Время пребывания малыша в детском саду необходимо нормировать и увеличивать постепенно.

Сначала ребенок остается только до завтрака. Через некоторое время остается до обеда. Немного освоившегося малыша можно оставить на сон и забирать уже после него. По истечению 4 недель уже можно оставлять малыша на целый день. Маме идти в группу с ребенком не стоит. Он не должен знать, что мама может находиться с ним в этом месте. Иначе в следующий раз он будет плакать, и требовать остаться. А это лишний повод для стресса.

### Как смягчить негативные эмоции ребенка.

**1.** Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения ДОО. Малыш "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается. Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.

**2.** Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте, когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Благодаря таким разговорам ребенок привыкает к определенной последовательности событий, знает в какой момент за ним придут, все это упорядочивает его нарушенную жизнь. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). **После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.**

**3.** В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес ДОО и его сотрудников. Вежливое и приветливое обращение родителей к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними. Нельзя пугать детским садом ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь! "). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

**4.** В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка, старайтесь придерживаться режима ДОО. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня.

**5.** Не отучайте ребенка от вредных привычек в период адаптации. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения и т. п., так как это осложнит приспособление к новым условиям). На момент поступления в детский сад необходимо предупредить воспитателя о «особых» привычках ребенка, если таковые имеются.

**6.** Создайте в доме спокойную, бесконфликтную обстановку. Ребенок должен чувствовать себя комфортно, уверенно, ощущать поддержку со стороны

взрослых. Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте, целуйте, называйте ласково по имени.

**7.** Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест (цирк, театр, сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить ослабленную нервную систему ребенка). Помните, что даже избыток положительных эмоций излишне напрягают и без того перегруженную психику ребенка.

**8.** Будьте терпимы к капризам ребенка. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

**9.** Не планируйте важных дел в первые недели пребывания ребёнка в ДООУ. Выход на работу необходимо заранее спланировать с учётом периода привыкания малыша. Это поможет снизить нагрузку на нервную систему мамы, ведь дети чувствуют любые перемены в эмоциональном состоянии матери и реагируют на них.