

## Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад?

Важное событие происходит в жизни ребенка, когда он начинает посещать детский сад. До года или до трех лет ребенок, окруженный материнской любовью и заботой, растет дома.

И вдруг появляется много новых незнакомых лиц, впечатлений, происходит ломка привычек, серьезная перестройка всех его отношений с людьми.

Резкая смена условий нередко сопровождается тяжелыми переживаниями, снижением активности (речевой, игровой), сказывается на здоровье, и адаптации, привыкание к новым социальным условиям протекает иногда очень болезненно.

Для ребенка, не посещавшего детское учреждение, непривычно все: отсутствие близкого человека, незнакомые взрослые, большое количество людей, новый распорядок дня.

На внезапное изменение окружающей среды нервная система реагирует четко и быстро. В первые дни, когда малыш только попал в коллектив, у него уменьшается или даже совсем пропадает аппетит. Часто ребенок начинает хуже есть и дома, у него ухудшается настроение, он делается замкнутым, не хочет играть, у него снижается активность, ребенок без причин плачет, не хочет выходить из дома, не хочет отпускать мать. Появляются признаки негативизма – ребенок отказывается раздеваться или, наоборот, одеваться, становится нервным, раздражительным, с трудом засыпает. Есть дети, у которых по вечерам поднимается температура, иногда появляется сыпь, нарушается деятельность кишечника. Ребенок отказывается садиться на горшок. Утрачивается сопротивляемость организма к болезням. Нередко, побыв неделю – другую в коллективе, ребенок заболевает.

Адаптация к новым условиям длится по-разному, от недели до нескольких месяцев. Длительность этого периода зависит от воспитания в семье, от психического и физического развития ребенка, возраста и многих других индивидуальных особенностей. Поэтому одни дети адаптационный период переносят тяжелее, другие - легче.

Чтобы ребенок легче привыкал к детскому саду, заранее определите, когда он туда пойдет, и за 2-4 месяца (в зависимости от здоровья и физического развития) начинайте готовить его к этому событию. В первые дни посещения целесообразно приводить ребенка только на прогулку. На прогулке легче ориентироваться в окружающем, легче познакомиться с воспитателем и детьми, так как условия здесь напоминают условия домашнего двора. В следующие две недели ребенка следует забирать до дневного сна, постепенно увеличивая время его в детском саду.

Важно домашние условия максимально приблизить к режиму детского сада, чтобы ребенок мог, например, сам есть, обслуживать себя.

Как помочь ребенку легче пережить процесс перехода из дома в детский сад?

- Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские площадки и парки, приучайте к игре в песочницах, ходите на дни рождения и в гости, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, тянется к общению.
- Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается.
- В первые дни посещения не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время.

- Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику.
- Разработайте несложную систему прощальных знаков (например, воздушный поцелуй, прощание двух мизинчиков, рукопожатие) и ежедневно повторяйте ее. При этом важно уходить не задерживаясь, не оборачиваясь, - так малышу будет проще отпустить вас.
- Необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму дошкольного учреждения, формировать у ребенка привычку вовремя ложиться спать и вовремя вставать, принимать пищу и бодрствовать по часам. В выходные дни резко не меняйте режим дня малыша.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в ДОУ.
- Не отучайте его от вредных привычек в адаптационный период. Создавайте спокойную и бесконфликтную обстановку в семье.
- Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
- Будьте терпимее к его капризам, при явно выраженных невротических реакциях оставьте дома. Не отдавайте ребенка в детский сад в период «кризиса трех лет».
- Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя. Процесс забирая ребенка из детского сада в первое время должен быть более длительным. Спокойная обстановка забирая ребенка вселяет в него уверенность, что здесь безопасно.

Очень важно, чтоб этот переход от дома к детскому обществу был мягким, плавным, бестравматичным.

**Успехов Вам и легкой адаптации Вашим малышам!**

Педагог-психолог МБДОУ № 213

М. В. Семичева