

## Рекомендации для родителей

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

Каждый родитель, в особенности, мама мечтает о том, что ребенок легко поступит в детский сад, помахав ручкой, весело пошагает в группу играть с новыми детьми и игрушками. Однако ребенок испытывает совсем другие чувства. Малыш понимает, что останется в садике без мамы, начинает цепляться за подол ее платья и плакать. И его поведение вполне предсказуемо. В раннем возрасте ребенок инстинктивно 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. Капризничая и плача, ребенок пытается сопротивляться такому ходу событий. Маленькому человечку нужно время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.



**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.

**Уважаемые родители, 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 и боди – 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 ДОО 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, начинающего посещать детский сад?**

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 ДОУ. 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 изменением поведения.

**Удачи вам!!!**

