



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОСЕЩЕНИЮ ДЕТСКОГО САДА?

Подготовил педагог - психолог:

Макаова Э.М.

1. Позитивный эмоциональный настрой.

- Очень важно говорить и рассказывать ребёнку про детский сад в положительном ключе, особенно про воспитателя - это вторая по величине фигура после мамы. На своём примере показывайте доброжелательные отношения к педагогу-воспитателю. Желательно, чтобы ваша речь была искренняя и эмоционально подкреплена. Дети отзывчивы на эмоциональное выражение чувств.

- Если по каким-то причинам вас не устраивает действия педагога, лучше сразу прояснить обстановку. Не затягивать и не копить негатив, открытые и доброжелательные отношения помогут всем участникам адаптации. Пробуйте конструктивный подход в разрешении разногласий.

- Не тревожьтесь зря, подготовьте себя морально ко всем проявлениям чувств вашего ребёнка. Не показывайте, что волнуетесь. Чрезмерная гиперопека, тревожность родителей может усложнить благоприятное прохождение адаптации. Дети хорошие наблюдатели и интуитивно развиты, мгновенно чувствуют настроение окружения и подхватывают цепную реакцию.

- Будьте готовы к болезням. Адаптация может быть не только психологическая, но и физиологическая, ребёнок может часто болеть. Обычно череда «болячек» заканчивается через два, три месяца, но иногда при тяжелой - затяжной адаптации может продлиться до года. Запаситесь терпением.

2. Действовать сообща. • Создайте уютный эмоциональный климат в семье комфортный для проявлений бурных реакций, капризов. Дайте понять своему чаду, что его примут таким, какой он есть, что его любят и понимают. В острых ситуациях старайтесь отстаивать свою позицию, говорить спокойно и внимательно с ребёнком. Если ситуация дошла до пика вашего терпения, не отстраняйтесь, сохраняйте терпение. Предоставьте ребёнку выплеснуть эмоции. В большинстве случаев мамы любящие объятья и ласковые поцелуи решают все капризы.

- Бабушка, тёти или другие родственники тоже могут помочь. Если у мамы с ребёнком близкая эмоциональная связь и расставание в саду тяжело переносить для обоих, что бы облегчит этот момент, приглашайте всех кого ребёнок принимает, но прощается спокойно.

- Прислушивайтесь к рекомендациям педагога-воспитателя и специалистов ДОУ, совместная работа приведёт к хорошим результатам.

- Не скрывайте значимую информацию об особенностях развития вашего ребёнка, сокрытие важных фактов усложнит взаимодействие и усугубит прохождение адаптации ребёнка.

3. Самостоятельность и общение.

- Ребёнку будет проще, если у него сформированы навыки самообслуживания (одевается или часть гардероба умеет сам одевать, кушает, просится в туалет). Бывает и такое, что малыш не умеет сам себе помочь, важно научить ребёнка просить о помощи взрослого, если у него

что-то не получается. Подготовьте ребенка к общению со сверстниками, научите знакомиться с другими детьми и меняться игрушками.

4. Режим:

- Познакомьтесь с правилами ДОО: режим дня, меню, правила поведения и организованная деятельность в группе, прогулка. Домашний режим приблизьте к условиям, которые устроены в ДОО.

- Почитайте книжки про детский сад; Г. П. Шалаева *«Правила поведения для воспитанных детей»*, С. Маршак *«Детки в клетке»*, Изд. САМОВАР *«Детский садик»* сборник стихов, • Поиграйте в детский сад в куклы, а также создайте игровую ситуацию *«воспитатель и ребёнок»*. После детского сада пройдитесь по, рассматривайте, исследуйте окружающий мир.

- Погружайте ребёнка в среду детского сада постепенно

- Соблюдайте систематичность и последовательность (не пропускайте детский сад из-за плохого настроения или лени, если это не вызвано болезнью).

- Заведите ритуал прощания, который будет повторяться каждый день, 5-ти минут будет достаточно (Пример ритуала: теплые объятия и ласковые поцелуи, пожелания хорошего дня или договоренность с ребёнком о чем-то, интересные рукопожатия).

- Не перегружайте ребёнка после сада развлечениями походы в кино, музей, игровые комнаты, этим вы ещё больше нагружаете нервную систему. Лучше после сада побыть в домашней обстановке.