

# «Как родителям правильно подготовить малыша к поступлению в ДОО»



Подготовила педагог - психолог Обухова Е. А.

Как вообще происходит эта самая адаптация и что это, собственно говоря, такое?

**Адаптация ребенка** к детскому саду, а значит к новым социальным условиям протекает подчас болезненно. С приходом в детский сад происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Эта смена условий жизни может сопровождаться переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказывается и на здоровье ребенка.

Для ребенка, не посещавшего детское учреждение, непривычно все: отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое количество детей, новый распорядок дня и т.п.

Чтобы ребенок мог сравнительно безболезненно переступить порог детского сада, легче и быстрее привыкнуть к новым требованиям, необходимо подготовить его заранее.



## Как протекает адаптационный период?

Для начала нужно отметить, что каждый ребенок индивидуально проживает этот нелегкий период. Одни привыкают быстро - за 2 недели, другие дети дольше - 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.

На то, как будет протекать процесс адаптации влияют следующие факторы:

1. *Возраст;*
2. *Состояние здоровья;*
3. *Уровень развития навыков самообслуживания;*
4. *Умение общаться со взрослыми и сверстниками;*
5. *Сформированность предметной и игровой деятельности;*
6. *Приближенность домашнего режима к режиму детского сада;*

# Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад

- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
- Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
- Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.
- Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.
- Повысить роль закалывающих мероприятий.
- Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.
- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.
- "Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
- Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские шалости, а также за непослушание.
- Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
- Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
- Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.



# КАК НЕ НАДО

## вести себя родителям с ребёнком, когда он начал посещать детский сад:

- **«Наказывать»** ребёнка детским садом и поздно забирать домой.
- **Мешать** его контактам с детьми в группе.
- Все время **обсуждать** в присутствии ребенка проблемы, связанные с детским садом. Вам кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.
- **Конфликтовать** с ним дома. Наказывать за детские капризы.
- В выходные дни резко **изменять** режим ребёнка
- **Пугаться, теряться плаксивости** ребенка, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
- **Пребывать** в состоянии обеспокоенности, тревожности.
- **Обвинять и наказывать ребенка за слезы.** Это не выход из ситуации. От взрослых требуются только терпение и помощь.

- **Планировать** важные дела, **выходить** на работу, в первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад.
- **К моменту поступления в детский сад ребенку необходимо уметь:**
  - самостоятельно садиться на стул;
  - самостоятельно пить из чашки;
  - пользоваться ложкой;
  - -активно участвовать в одевании и умывании - садиться на горшок.
- Требования к ребёнку должны быть последовательны и доступны.
- В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Будьте спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радуйтесь при встрече с ребёнком, говорите приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребёнка как можно чаще.

**Условия уверенности и спокойствия ребёнка - это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т. е. четкое соблюдение режима.**

## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...

### ребёнок плачет при расставании с родителями

- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.
- Дайте ребёнку с собой любимую игрушку, или какой-то домашний предмет.
- Придумайте и отрепетируйте несколько способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и др.)
- Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.
- После детского сада обязательно погуляйте с ребёнком на улице.
- Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.
- Будьте терпеливы.



### Адаптирующегося родителя отличает:

- повышенная тревожность;
- обостренное чувство жалости к ребенку и к себе;
- преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности ребенка (еда, сон, туалет);
- повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания);
- многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребенком дня).

## Гораздо труднее и дольше адаптируются дети:

- являющиеся единственными в семье;
- чрезмерно опекаемые родителями или бабушками;
- привыкшие к тому, что их капризам потакают;
- пользующиеся исключительным вниманием взрослых;
- не имеющие элементарных навыков самообслуживания;
- неуверенные в себе;
- страдающие ночными страхами;
- эмоционально неустойчивые;
- пережившие психологическую травму;
- чьи родители слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдать его в детский сад.

Адаптация ребенка к детскому саду сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

### Адаптирующегося ребенка отличает:

- преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- утрата навыков самообслуживания;
- нарушение сна;
- снижение аппетита;
- регрессия речи;
- изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
- снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации).

Условия уверенности и спокойствия ребёнка - это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т. е. четкое соблюдение режима.

# Спасибо за сотрудничество!