

## Памятка

### **Как подготовить ребенка к поступлению в ДОУ**

**Детский сад** - это первое социальное учреждение, с которым встречается ребенок. Социальное в том смысле, что ребенок впервые встречается с требованиями общества. Эти требования могут совпадать с требованиями в семье, а могут и отличаться. Многие родители опасаются, не будет ли страдать ребенок вследствие резкого перехода из домашней среды в среду детского сада, где ему уже не смогут уделять столько внимания, как дома. Сложность задачи для многих мам состоит в том, что адаптация к детскому саду предполагает наличие у мамы готовности отпустить ребенка, предоставить ему больше самостоятельности, и в конце концов, способствовать обретению им независимости от самих родителей.

Первый шаг на пути к этому – отлучение ребенка от груди, к которому ребенок оказывается готовым к концу первого - началу второго года жизни. Некоторые мамы не справляются с задачей отлучения от груди, продолжают удерживать малыша в тесном телесном контакте, хотя биологической потребности в материнском молоке у него уже нет, и тем самым способствует формированию психологической зависимости от ухаживающего за ним взрослого. В норме в этот период развития мама становится для ребенка, в первую очередь, партнером по играм, по освоению предметного мира и окружающего пространства. Однако некоторым мамам кажется, что такой переход прервет их эмоциональную связь с любимым чадом. Удержание ребенка в симбиотической связи, отвечавшей потребностям предыдущего периода развития, ведет на данном этапе к инфантилизации. Психологи считают, что с переходом на новый этап отношений с родителями, ребенок не теряет чего-либо (безопасность, защиту, эмоциональную связь и т.д), а наоборот, приобретает новый опыт построения отношений с близкими людьми и миром, делает важный шаг по пути взросления. Также к этому периоду времени нужно отучить ребенка от

подгузников и соски. Процесс отучения желательно выполнять постепенно и неторопливо.

### ***Как родителям готовить ребенка к поступлению в ДОО***

Накануне поступления в ДОО будет полезно приблизить режим ребенка к принятому в саду. Очень важно, формировать у ребенка навыки самообслуживания. Отправляя ребенка в сад, маме необходимо позаботиться об удобной практичной одежде. Прежде всего, такой, которая позволяет ребенку в группе и на прогулке чувствовать себя раскованно и свободно. Понятно, что в садике случаются всякие казусы: играл на полу, облился супом, упал на улице. Поэтому одежда должна быть легко стираемой и недорогой, чтобы у мамы не возникло желания отчитывать ребенка за то, что он испачкался во время игры. Лучше иметь в запасе несколько комплектов одежды на смену.

Если ребенок единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть игрушки, показать игровую комнату, спальню, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать.

Залог успешного посещения ребенком садика – контакт родителей и воспитателей, умение и желание взаимно сотрудничать.

Воспитатель играет существенную роль в становлении ребенка: в организации его взаимодействия с другими детьми, в формировании самооценки, в развитии интереса к различным сферам деятельности. Поэтому родителям важно познакомиться с теми, кто работает в группе, заранее, и также познакомить ребенка с воспитателем. Важно узнать у воспитателя, какой режим принят в детском учреждении, какие ограничения и требования, какие навыки рекомендуется привить ребенку для того, чтобы адаптация прошла как можно успешнее. Одновременно, стоит рассказать воспитателю

об особенностях темперамента и здоровья ребенка, его суточном режиме, привычках.

Важнейшей задачей родителей – мотивация ребенка, формирование у него заинтересованности в посещении дошкольного учреждения. Известно, что нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные дети в семье, чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Чтобы облегчить ребенку адаптацию в детском коллективе, следует обращать внимание на развитие его коммуникативных навыков задолго до поступления в детский сад. Способствовать его контактам с детьми во дворе и дома. Стараться не вмешиваться в его общение с другими детьми ( по крайней мере, пока нет открытого конфликта).

Осложняющим фактором адаптации будут конфликты в семье, необщительность родителей. Дети неправильно усваивают мироощущение своих родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому сверстники могут не принимать их в свой круг общения.

Родителям необходимо проявлять живой интерес к успехам малыша, новым друзьям, заданиям, которые он выполняет и трудностям, которые у него возникают, поощрять малыша в его успехах и помогать в адаптации.

Однако не слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило, когда мама забирает малыша из детского сада – он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому маме не следует, приведя ребенка домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Надо позволить малышу посидеть на коленях у взрослого, расслабиться от прикосновений.

Другой источник напряжения – повышенные требования к произвольной регуляции поведения, сдерживанию себя. В этом плане бывает полезным для разрядки предоставлять ребенку возможность «порезвиться»

дома. Рекомендуется побольше играть с малышом в подвижные эмоциональные игры. Если не разрядить напряжение, которое возникает у ребенка, чувствующего себя в саду скованно, напряженно, то оно может стать причиной невротических расстройств.

Наблюдая за малышом, взрослый почувствует, какие именно занятия после детского сада помогают ему расслабиться, сбросить напряжение: игры с братом, прогулка с мамой, общение с домашними животными или активные игры во дворе и т.д.

Обычно период адаптации заканчивается к концу второго месяца.

### **Что делать, если возникают трудности в адаптации**

Влияет на адаптацию и возраст поступления в ДООУ. Малыши настороженно относятся к незнакомым людям. У некоторых особо чувствительных детей боязнь новых людей и это приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, чаще болеет, так как стресс истощает его адаптивные ресурсы. Таких детей лучше подольше подержать дома, просто посещая группы развития.

Годовалые дети и дети трех лет переживают нормативный кризис развития, который выражается, в проявлениях негативизма в отношении близких людей. Поэтому они могут давать бурные протестные реакции, капризничать, когда мама собирает в детский сад. Надо поинтересоваться у воспитателей, как чувствует себя ребенок в группе: если малыш быстро успокаивается, оставшись без мамы, значит, адаптация идет благополучно.

Родителям необходимо интересоваться играет ли ребенок в группе с детьми, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли выполнять элементарные требования. Ведь наиболее успешно проходит адаптация, когда и в группе, и в семье требования будут похожими.

Необходимо учитывать также и темперамент ребенка. Хуже всего себя чувствуют дети с флегматическим и холерическим темпераментом.

Холерики, особенно мальчики, нелегко переносят недостаток активности и движения в детском саду. Но труднее всего приходится

медлительным детям. Флегматичные дети не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть.

Легче адаптируются дети общительных, контактных родителей, которые в детстве сами не испытали проблем с детским садом. Если оба родителя не отличаются общительностью, ребенок не особенно тянется к сверстникам и предпочитает играть один.

Если адаптационный период затягивается, и имеют место трудности адаптации, проявляющиеся в вегетативных изменениях: плохой сон и аппетит, сниженное настроение, слезы (не просто капризы), постоянные болезни, то следует бить тревогу. Маленькие дети не всегда могут сформулировать свои мысли и чувства, но могут выразить их в процессе рисования, лепки, игры с куклами. Поговорите с воспитателями, с медсестрой, обратитесь к психологу. Возможно, лучше подождать с детским садом до 4-5 лет или отдать малыша в группу развития, где детей немного и есть специалисты, помогающие малышам адаптироваться. В сложных случаях родители могут и должны обращаться к психологам и психоневрологам, работающим в детских садах и центрах.

Консультацию подготовила педагог-психолог  
МДОУ «Бурашевский детский сад» Бауман Я.А.