

«НА ПОРОГЕ ДЕТСКОГО САДА»

Сколько нужно ласки и заботы
Каждому помочь и каждого понять.

Благодарна и трудна работа -

Ежедневно маму заменять!

"...чтобы стать настоящим воспитателем детей,
надо отдавать им своё сердце"

В.А.Сухомлинский

Поступление в детский сад – это важный этап в жизни не только детей, но и их родителей. Изменение образа жизни ребёнка приводит к изменению психофизического состояния малыша. Может быть характерна эмоциональная напряженность, заторможенность, беспокойство, очень бурно у ребёнка может протекать реакция на разлуку с родителями.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и в дальнейшем успешно адаптироваться к ДОО. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребёнок приобрёл при поддержке близкого человека.

Поэтому сегодня я расскажу вам, **как наиболее эффективно подготовить ребёнка к поступлению и настроить его на посещение детского сада.**

Поступление в детский сад – очень ответственный период в жизни каждого ребёнка. Детский сад – это первый общественный социальный институт после семьи. В саду ребёнок попадает в новую непривычную обстановку, в новые условия, в новый психологический микроклимат. У ребёнка, как и у взрослого человека, начинается проходить адаптация, т.е. процесс приспособления организма к новым окружающим условиям – к новой группе, к новым взрослым людям, к другим маленьким ребятам. Детский сад – это первый шаг в общество, поэтому для нас важно сделать период адаптации ребенка к детскому саду наиболее мягким и сглаженным.

Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно – **стресс для ребёнка должен быть один!**

Многих родителей заботит процесс перехода ребёнка из домашней среды в структурированную среду детского сада. Действительно, в детском саду есть определённый **режим дня**, который вам, родителям, стоит соблюдать дома. Режим дня дома должен быть приблизительно идентичным режиму дня в детском саду: 07.30-08.00 – постепенный подъём, 08.30 – завтрак, затем игры и прогулка 2-3 часа, к 11.30-12.00 – обед, минимум 2х часовой дневной сон, затем полдник и вечерние игры и прогулка.

Не обольщайтесь радужными надеждами, что ребёнок легко и непринужденно, с радостью будет ходить в детский сад каждый день. Не

стоит планировать, что вы сразу сможете работать в полную силу по плотному графику. Так бывает только в кино, а в жизни, к сожалению, будут и слёзы, и частые болезни, и постоянное «сидение на больничном». Иллюзии на этот счёт могут привести лишь к дополнительным стрессам.

Не стоит резко изменять привычный уклад жизни детей, поскольку особенно тяжело они переносят разлуку с родителями, если их сразу приводят к 8 утра и оставляют до вечера. Планируйте своё время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день в детском саду и всегда держать телефон поблизости. Постепенно увеличивайте **время пребывания** ребёнка в ДООУ: в первые дни (2-5 дней) – с 1-2 до 3 часов, затем забирать до тихого часа, потом сразу после тихого часа, в последующем после полдника.

Целесообразно, примерно за месяц до того, как ваш ребёнок начнёт посещать детский сад, поменьше, чем обычно, быть рядом с ним. У ребёнка с вами должна произойти **психологическая сепарация**, т.е. отделение ребенка от родителей. Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские центры, площадки и парки, приучайте к игре в песочницах, на качелях, ходите на Дни Рождения друзей. Учите самостоятельно находить себе занятие и играть.

По возможности расширяйте круг общения ребёнка, помогайте ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращайтесь внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, выражайте положительное отношение к ним. Чем шире круг общения, тем легче и быстрее пройдёт процесс адаптации.

Очень важен **психологический настрой родителей и детей** при подготовке к поступлению в детский сад. Подробно рассказывайте ребёнку о детском садике, чтобы у него сложилось собственное положительное представление о нём. Настраивайте ребёнка: «Ты уже большой ребёнок, а большие дети ходят в садик; теперь и ты будешь ходить в садик, также как и взрослые ходят на работу». Важно вести себя так, чтобы ребёнок почувствовал гордость родителей за него – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад.

И, наконец, не надо высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в ДООУ; не делайте из поступления ребёнка в сад проблему и не обсуждайте негативно это в присутствии ребёнка. Не показывайте ребёнку своего беспокойства, переживания и волнения. Иначе это состояние передастся и ребёнку, поскольку дети эмоционально восприимчивы к эмоциональным состояниям окружающих. Собственная нервозность и тревожность родителей может перекрыть весь эмоциональный настрой к детскому саду у ребёнка. Поэтому контролируйте себя!

Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду (игрушки, игры, дети, взрослые, интересные занятия). Гуляйте с ребёнком около детского сада, рассказывайте, что будет делать ваш ребёнок в саду, комментируйте действия детей и педагогов. Рассказывайте детям, что в детском саду можно играть, рисовать, петь и танцевать, здесь читают и рассказывают сказки.

Приведите ребёнка в группу – выберите вместе с ребёнком его кроватку, шкафчик, место для полотенца. Познакомьтесь с воспитателями группы, другими детьми, групповой обстановкой, покажите игры и игрушки, книжки в группе, тем самым вы вызовете у ребёнка интерес к новому окружению.

Дайте ребёнку в садик его **любимую игрушку**, так ему будет легче - она будет напоминать ребёнку о доме. (Но не ворсистую и безопасную – согласно требованиям СанПин – не мягкую игрушку).

Поступление ребёнка в детский сад – это важный этап в жизни не только детей, но и родителей. Поэтому готовьтесь и вы!!! Вы, взрослые, должны быть готовы оторвать ребёнка от себя, дать ему больше самостоятельности, независимости и свободы. Приучайте ребёнка к самостоятельности, к самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из кружки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании и раздевании;
- сигнализировать о потребности сходить в туалет.

Облегчить ребёнку период привыкания к новой обстановке в детском саду поможет ваша своевременная подготовка ребёнка к ДОУ. Необходимо постепенно сводить к минимуму типичные привычки ребёнка, сложившиеся в семье во время еды, засыпания, пользования туалетом, которые могут затруднить протекание адаптации в детском саду.

Новые условия детского сада для ребёнка – это в той или иной степени стресс и психическое напряжение. ***А стресс для ребёнка должен быть один – это начало адаптации ребёнка к ДОУ!!!***

Ребёнку в саду будет очень трудно перестроиться, *если дома вы засыпаете и спите вместе с ним в обнимку, если вы всё ещё кормите ребёнка грудью или из бутылочки, если ваш ребёнок ходит в памперсе и не знает, что такое горшок, если он абсолютно не подготовлен к разлуке с родителями...*

Четкий режим дня, непривычная атмосфера в детском саду, новые требования к ребёнку, отсутствие родителей – всё это приводит к появлению у ребёнка психоэмоционального напряжения. .

Ориентируйтесь на режим дня детского сада, подстраивайтесь и придерживайтесь его дома.

Скорее всего, ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми к своим детям. Условия уверенности и спокойствия ребёнка –

это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. чёткое соблюдение режима дня.

Не изменяйте резко привычный уклад жизни вашего ребёнка, готовьте его к поступлению в сад заранее и постепенно, чтобы для ребёнка было как можно меньше стрессов!

Вы должны понимать, что будут еще трудности и немалые на нашем садовском пути, но есть силы и стремление их все преодолеть с наименьшими потерями. Помогите своим детям подготовиться к поступлению в детский сад! Давайте будем добрыми волшебниками, которые знакомят маленьких детей и помогают им в этом мире! Вырастим человека счастливого и умеющего без усилий справляться с жизненными трудностями.

Желаем родителям успехов и надеемся на дальнейшее сотрудничество!