



Рекомендации психолога по подготовке ребенка к посещению детского сада

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

1. Убедитесь в собственной уверенности в том, что детский сад необходим для Вашей семьи именно сейчас. Ребенок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания, и любые их колебания используют для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
2. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы он пошел в детский сад. **Например:**
«Детский сад – это большой дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети едят, гуляют, играют.
Я пойду на работу, мне это очень нужно и интересно, а ты в детский сад, где ждут тебя тоже интересные дела. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу, что у меня интересного на работе. Ты стал взрослый, и у тебя появился кусочек дня, когда ты можешь самостоятельно без мамы заниматься интересными делами.
Нам нужно подготовиться к ним, купить все необходимые вещи, выучить имена воспитателей и выучить правила жизни детского сада.
3. Проходя мимо детского сада, радостно напоминайте ребенку, как ему повезло – он скоро сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.
4. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как, и в какой последовательности, он будет там делать. Чем подробнее будет Ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ребенок, когда пойдет в детский сад. Детей пугает неизвестность, но, когда они видят, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, они чувствуют себя увереннее.
5. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать. Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы – воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.
6. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать их другим детям.

7. Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.
8. Чем лучше будут отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку
9. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Идеальных людей нет, но прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.
10. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
11. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь Вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, говорите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь, и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».
12. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и малышу будет проще отпускать Вас.
13. Помните, что на привыкание к детскому саду ребенок может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.
14. Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те, о которых вы забыли.
15. Если вы продолжаете испытывать потребности в контакте со специалистами, педагоги и психолог детского сада ждут Вас!

Если ваш малыш и после периода адаптации все еще с трудом расстается с вами по утрам и испытывает отрицательные эмоции, предлагаем несколько советов:

- Скажите ребенку уверенным и доброжелательным тоном, что вам пора идти.
- Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите не задерживаясь.
- Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе: «Я знаю, что все у вас будет хорошо!»
- Скажите ребенку, как он может определить время, когда вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда), и будьте точны! Иначе, вы «подорвете» чувство доверия ребенка к вам, и в следующий раз он еще отчаяннее не будет отпускать вас.
- Попрощавшись, спокойно уходите!

Желаем успехов в воспитании малыша!

Старший методист МОУ ЦРО Любезнова Е.В.