

Как подготовить ребенка к детскому саду.

Рекомендации психолога для родителей

Совсем недавно ваш малыш учился ползать, ходить, и вот уже пришло время отдавать его в детский сад. Здесь важно знать, как подготовить ребенка к детскому саду, ведь далеко не все малыши легко переносят эти изменения в жизни. Период адаптации к детскому саду очень важные и сложный для ребенка момент. Важно, чтобы мама и вся семья облегчила для малыша этот нелегкий период. Нужно задать ребенку правильный настрой, психологически подготовить и всячески поддерживать своего ребенка.

Как подготовить ребенка к детскому саду — правила психологической подготовки.

Эти важные и простые советы помогут ребенку легко адаптироваться к детскому саду, чтобы это не было болезненно для малыша.

- Заранее подготовьте ребенка к мысли о детском саде, к необходимости посещать его. И первое, что нужно сделать, - примерно за месяц до того, как он начнет ходить туда, - поменьше, чем обычно, будьте рядом с ним. Второе — подробно расскажите ему о детском саде, сводите туда, чтобы он узнал, что это такое, и у него сложилось собственное представление о нем. Скажите ребенку также, что вы очень гордитесь им - ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад. И, наконец, не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни.

- С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад. Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, хотя и

всего на несколько часов в сутки. В первый день побудьте с ним некоторое время в детском саду, не уходите сразу, лучше всего, чтобы он сам отпустил вас. А расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Если у вас хорошие отношения с ребенком, он уже через два-три дня привыкнет ненадолго оставаться без вас; если же нет, дайте ему еще некоторое время освоиться со своим новым положением.

- Постарайтесь сделать так, чтобы у ребенка сложилось ощущение непрерывной связи между жизнью в детском саду и дома. Не спрашивайте его без конца о том, что он там делал. На этот вопрос он неизменно ответит вам одно: «Ничего» или же: «Мы играли». Если вы все-таки хотите во что бы то ни стало допытаться, как же он проводит время в садике, задавайте ему точные, конкретные вопросы. Тогда ребенок почувствует, что жизнь детского сада вам близка и понятна, и захочет, чтобы вы тоже приняли в ней участие. Подметив, что больше всего нравится делать вашему ребенку в детском саду, постарайтесь и дома предложить ему такие же интересные занятия и развлечения.

- Конечно, хорошо приучать ребенка к пунктуальности во времени, не опаздывать в детский сад, только не стоит в этом усердствовать.

- Необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму дошкольного учреждения, формировать у ребенка привычку вовремя ложиться спать и вовремя вставать, принимать пищу и бодрствовать по часам. Планово, постепенно подводите ребенка к четкому его выполнению. Организм ребенка раннего возраста достаточно пластичен, поэтому перестройка ритмов сна и бодрствования происходит в течение недели. Чтобы ребенку было легче просыпаться по утрам, включите бодрящую музыку или приходите будить его вместе с любимой игрушкой.

- Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить данную привычку и предоставить ему возможность уснуть самостоятельно. Ломка сложившихся стереотипов при укладывании спать приводит адаптирующегося

ребенка к негативным реакциям. Поэтому лучше это делать в домашних условиях, не торопясь, постепенно, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

- Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушкой поможет ребенку отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладить остроту отрицательных эмоций.

Подготовила:
педагог-психолог
МБДОУ № 150
Булгакова О.Б.