

### **Важные навыки для будущего дошколёнка.**

Как облегчить адаптацию малыша к детскому саду? Один из самых важных моментов - это самостоятельность в как можно больших сферах его жизни. Чем больше ребенок будет уметь делать, тем легче будет в саду и ему самому, и воспитателям.

Самостоятельно одеваться и раздеваться, хотя бы частично. Если ребенок умеет

делать это с небольшой помощью, то ему не придется сидеть и ждать, когда его переоденут, никто не будет ругать его за самостоятельность, он будет учиться нести ответственность за свои вещи. Умение держать ложку и доносить еду до рта, малыш должен, научиться до того, как пойдет в детский сад. Иначе он рискует оставаться голодным или ему придется ждать, пока до него дойдет очередь, и его покормят. Хорошо, если к поступлению в детский сад ребенок может каким-либо словом сообщить воспитателю или помощнику воспитателя о своей потребности сходить в туалет. В этом случае у него в шкафчике будет не так много мокрых вещей к приходу родителей.

Взаимодействовать с детьми и со взрослыми. Никого не обижать и не бояться, пытаться договариваться на простом уровне. Общение в детском саду - неизбежно, а при отсутствии умений возникают проблемы с коммуникацией

и адаптацией.

Ребенок должен быть знаком с разнообразной едой. Трудно привыкнуть к пище детского сада тем детям, кто привык питаться только полуфабрикатами или пюреобразной консистенции.

Действия, которые необходимые делать

Придумать с ребенком свой ритуал расставания, который будет вселять в него уверенность в том, что вы обязательно вернетесь. Это может быть любое простое действие: фраза «я тебя люблю», поцелуй в нос или крепкое рукопожатие.

Всегда. Оставляя его с кем-либо из других взрослых, применяйте одно и то же

действие, чтобы малыш его запомнил. Прощаясь таким способом, ребенок будет более легко расставаться с вами в раздевалке детского сада.

Чтобы у ребенка появился опыт расставания с мамой и взаимодействия с другими взрослыми, начать привлекать его к общению с другими взрослыми. Можно начать с их общения в присутствии мамы, а затем начать отлучаться на все более длительное время.

Стараться формировать положительную самооценку и представления малыша о себе: говорить ему, какой он самостоятельный, умный, общительный и

веселый. При этом необходимо стараться избегать высказываний о том, что ребенок сердитый и капризный.

Действия, которые делать не стоит

Не пытаться оставить ребенка одного дома, отправившись даже в магазин, рядом с домом. Это может, повысит у ребенка уровень тревожности, он и за

несколько минут может попасть в опасность в собственной квартире. Никогда не уходите от ребенка в тот момент, когда он отвлекся. В этой ситуации он сильно пугается, что мама исчезла неизвестно куда. В следующий

раз он будет всеми силами стараться не отпустить маму от себя ни на шаг. Не следует каждый раз после расставания покупать малышу игрушки или вкусное угощение: если у него закрепится понимание, что после разлуки его ждет что-то материальное, такие покупки придется делать каждый день, когда малыш пойдет в детский сад.

Поддерживайте с детским садом тесные связи, регулярно беседуйте с воспитателем. Она расскажет вам о вашем ребенке немало такого, чего вы не замечаете, и что вам будет полезно узнать. Часто дети ведут себя в детском саду иначе, чем дома, и здесь воспитатель поможет вам раскрыть и решить некоторые небольшие проблемы, если они возникают. Со своей стороны вы, беседуя с ней, можете помочь ей лучше понять реакции ее нового маленького воспитанника.

Дорогие мамы и папы: залогом успешной адаптации ребёнка к детскому саду является правильная подготовка вашей крохи, психологическая грамотность родителей, а так же создания эмоционально благоприятной атмосферы в семье.

Подготовил: Кульманова Д.К.