



## Секрети підготовки дитини до закладу дошкільної освіти

Коли дитина вперше йде в дошкільний заклад, вона відчуває тривогу. Але, можливо, ще більшу тривогу відчувають батьки. Їх переповнюють сильні емоції: хвилювання, трепет, очікування й т. ін. Така сімейна подія стає для них джерелом сильного стресу.

Використовуйте літні місяці, щоб підготувати дитину до цього важливого кроку. Якщо ви приділите увагу кільком речам, ви допоможете дитині легко адаптуватися до нових умов і зробите її перебування в дошкільному закладі більш радісним.

Крім усього іншого, вам необхідно привчити дитину до нових щоденних процедур, познайомити її з новою обстановкою й вибрати предмет, який у закладі буде нагадувати їй про дім. Поставтеся до такої

підготовки серйозно: від цього залежить настрій, з яким дитина буде йти в дошкільний заклад протягом декількох років.

Є прості методи підготувати дитину протягом літа, щоб її перші дні в дошкільному закладі пройшли безболісно. Підготовка не потребуватиме від вас багато часу, її легко можна поєднувати зі звичними повсякденними заняттями дитини.

### *Чому підготовка до дошкільного закладу – це важливо?*

Батькам важливо зрозуміти, чому заклад дошкільної освіти викликає в дитини занепокоєння та чи нормально це. Перш за все, маленькі діти часто бачать у батьках джерело безпеки. Це показують численні дослідження дитячих психологів. У дітей є особливий механізм прихильності. Він полягає в тому, що під час взаємодії з батьками у них виділяється «гормон радості» окситоцин, це зміцнює зв'язок і зменшує занепокоєння. Коли ми віддаємо дитину в дитячий садок, ми вимагаємо від неї покинути свою зону комфорту й вирушити в невідоме. Це викликає в неї занепокоєння.

Навіть якщо дитина спочатку не залишається в дошкільному закладі весь день, вона зіштовхується з невідомими раніше труднощами. До неї висуваються нові соціальні вимоги в групі, де менше дорослих і більше однолітків. Вона змушена освоювати новий простір і підлаштовуватися під новий розпорядок. У неї з'являється багато нових занять, які вимагають уваги й концентрації. Дитині буває надзвичайно важко пристосуватися до таких умов.

Дитині простіше адаптуватися в дошкільному закладі, якщо в одну групу з нею ходять однолітки, яких вона вже знає: двоюрідні брати чи сестри, сусідські діти тощо. В іншому випадку їй доводиться заводити нових друзів, що ще більше ускладнює її адаптацію до нових умов.

Однак не варто надто хвилюватися. Дитина почувається в безпеці поряд з вами, а значить, ви можете допомогти їй звикнути до дитячого садка.

## ***5 способів допомогти дитині адаптуватися***

### ***1. Поговоріть з нею про нові обов'язки***

За кілька тижнів до того, як дитина піде в дошкільний заклад, почніть привчати її до нового розпорядку (наприклад, установіть бажаний час для сніданку та сну). Для маленьких дітей важливий звичний режим, і однією з головних труднощів, з якими зіштовхується дитина в дитячому садку, є необхідність підлаштовуватися під новий розпорядок. Вам варто поступово привчати дитину до таких змін. Розпитайте її, чого вона чекає з нетерпінням у дошкільному закладі, а чого, навпаки, боїться. Постарайтеся розвіяти тривоги дитини: підтримайте її й підкажіть, як краще впоратися з проблемами, яких вона боїться.

Часто повертайтеся до розмов на цю тему: «Коли ти підеш у дошкільний заклад, у тебе з'явиться багато нових друзів!», «Ти все ще схвилювана тим, що в дошкільному закладі доведеться спати вдень?» Покажіть дитині новий одяг і речі, які ви їй купили для дошкільного закладу. Напередодні ввечері зберіть разом з дитиною все необхідне для першого дня.

### ***2. Напишіть записку вихователю***

Напишіть вихователю основну інформацію про дитину: ім'я та прізвище, дату народження, стан здоров'я, інформацію про батьків, інтереси та схильності. Можна вказати й те, чи є в дитини домашні тварини, яким стравам вона віддає перевагу. Буде також корисно вказати основні причини занепокоєння дитини з приводу дошкільного закладу.

### ***3. Покажіть дитині дошкільний заклад і допоможіть їй адаптуватися***

За тиждень до початку занять відвідайте разом з дитиною дошкільний заклад і познайомтеся з вихователем. Допоможіть дитині адаптуватися в дошкільному закладі. При можливості покажіть їй, де розташований туалет, навчіть ним користуватися – дитину це може хвилювати. Не забудьте показати їй ігровий майданчик.

Коли дитина піде в дошкільний заклад, беріть активну участь у житті групи. Багато вихователів відкриті до взаємодії з батьками. Разом ви можете планувати різні заходи та приймати спільні рішення.

#### ***4. Виберіть разом з дитиною «заспокійливий предмет»***

Батьки добре знають, що в дитини є предмети, які її заспокоюють (наприклад, улюблена іграшка або ковдра, без якої вона відмовляється лягати спати). Це вроджений механізм, який дозволяє дитині заспокоюватися, коли поруч немає дорослих. У якості заспокійливого предмета може бути м'яка іграшка, предмет одягу або навіть фотографія. Ви можете покласти в рюкзак дитини картку зі своєю фотографією й номером телефону. Дитину буде заспокоювати те, що вона за потреби завжди зможе вам зателефонувати. Іноді буває досить того, що в дитини під рукою просто є ваша світлина.

#### ***5. Продумайте всілякі ситуації***

Перш ніж почнеться навчальний рік, дізнайтеся про розпорядок дня в дошкільному закладі, продумайте, хто, крім вас, може відводити дитину й забирати в кінці дня. Чим ретельніше ви продумаєте всілякі ситуації, тим менше ви будете хвилюватися за дитину.

Коли ви приводите дитину в дошкільний заклад, кожного разу говоріть, що ви заберете її ввечері. Завжди перед відходом підбадьорюйте її й бажайте доброго дня.

Якщо ви допоможете дитині підготуватися до дошкільного закладу, у вас обох з'являться приємні спогади на довгі роки.