

## **КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ?**

Подготовка ребёнка к детскому саду – важный и ответственный этап в жизни как малыша, так и его родителей. Этот период может стать настоящим испытанием, полным волнений и переживаний. Как же правильно рассказать ребёнку о предстоящих переменах и помочь ему адаптироваться к новой обстановке? Важно подходить к этому вопросу с пониманием и терпением, создавая позитивный настрой вокруг детского сада. В данной статье мы рассмотрим ключевые моменты подготовки, которые помогут Вам не только донести до ребёнка информацию о новом этапе в его жизни, но и сделать этот переход максимально комфортным и безболезненным для него.

### **Как об этом рассказать ребёнку?**

Формулировать лучше не из позиции, что маме нужно на работу, поэтому ты вынужден будешь ходить в сад, а из позиции, что у тебя скоро начнется новый период в жизни под названием «детский сад».

Будьте твёрдыми в своём решении. Если ребёнок будет понимать, что есть возможность при любой сложности остаться дома, а Вы будете испытывать вину за то, что отправляете ребёнка в сад, то адаптация может затянуться на очень долгое время. Дети очень чувствительны к двойным посланиям. Если Вы рассказываете ребёнку о том, что в садике прекрасно, но сами в этот момент захвачены тревогой, то ребёнок скорее всего обратит внимание на Ваше состояние, а не на слова.

Уступки имеют место быть. С детьми можно договориться о дополнительном дне, когда они могут остаться дома (если есть такая возможность), но только об одном. И чётко придерживаться этого правила.

### **Как справиться с нежеланием ребёнка идти в детский сад?**

Дети могут не хотеть ходить в сад и очень настойчиво об этом говорить. Не опровергайте их слова, описывая все плюсы сада. Согласитесь с тем, что понимаете его, ведь он привык быть всегда с мамой. Да, дома лучше,

но теперь всё будет иначе, а сад – это новый период, к которому он скоро привыкнет.

### **Как подготовить ребёнка к детскому саду в домашних условиях?**

О посещении детского сада начните разговаривать за несколько месяцев до первых визитов. Изучайте литературу о детском саду. Очень полезно играть в детский сад, купите наборы с фигурками детей и взрослых. Для начала инсценируйте прочитанное в книгах, а затем импровизируйте. Именно через игру и инсценирование появится возможность понять, что происходит в процессе адаптации, как строятся взаимоотношения между детьми и воспитателем.

Изучите режим детского сада и постепенно переводите ребёнка на похожий. Не будите ребёнка за полчаса до выхода, чтобы он дольше поспал. Лучше пусть он раньше встанет, и у него будет время проснуться, подготовиться, побыть с Вами, чем второпях идти в сад. Можете изучить меню вашего детского сада и пробовать вводить похожие блюда в рацион.

### **Как познакомить ребёнка с детским садом и его воспитателем?**

Важно познакомиться с садиком, погулять рядом, а затем зайти на территорию (если разрешено) и посмотреть, где и как играют дети. Затем познакомиться с воспитателем, можно подарить небольшой сувенир, объяснить: «Саша, это Мария Ивановна, она воспитатель, она следит за детками и помогает им». В самой группе показать шкафчик, кроватку, полочку для обуви. Объяснить правила: вот тут раздеваются, там играют, сюда ставят ботиночки, когда приходят с улицы. Желательно придите в самом конце дня, когда родители забирают детей, чтобы малыш увидел своими глазами, что никто не остается в саду и что родители обязательно забирают всех детей. Обсудите это.

### **Кто главный и кого слушаться?**

Поговорите с ребёнком о воспитателе, что он отвечает за малыша, когда мамы нет рядом. Расскажите, какие ещё он выполняет функции, когда надо его слушаться: игра, организация прогулок, чтения, сна, еды.

Деликатно обсудите, какие действия не должен совершать воспитатель, что может быть неправильным в его поведении и реакциях: нельзя бить, хватать за руки, причинять боль, кричать. Если такое случится, то ребёнок может довериться и рассказать Вам.

### **Какие бытовые навыки важно развивать у ребёнка перед походом в детский сад?**

Обучайте бытовым навыкам: как снимать и надевать вещи, вытираться салфеткой, пользоваться горшком. Очень важным навыком является возможность ребёнка озвучивать просьбы и говорить вежливые слова. Практиковать начинаем дома с закрепления фраз: «Дай пить», «Хочу в туалет», «У меня болит» и т.п.

### **Как организовать первые дни адаптации ребёнка к детскому саду?**

Начинайте адаптацию с посещения сада на 1-2 часа.

Обязательно описывайте ребёнку, что будет происходить в это время в группе, куда Вы идёте, и что будете делать после того, как завели его в сад (магазин, работа, домашние дела).

Используйте картинки для обозначения последовательности событий. Создайте маленький блокнотик, где будет весь распорядок дня в виде картинок: завтрак, прогулка, занятия в группе, обед и т.д. Так будет проще объяснить, после какого периода Вы придёте за ребёнком.

Если Вы выходите на работу, сделайте пару фото рабочего места и показывайте ребёнку, где Вы находитесь, пока он в саду. У детей нет понимания времени и константности предметов, так что долго он будет думать, что Вы не вернётесь или исчезнете за дверью. Набираемся терпения и каждый раз говорим о том, что Вы обязательно вернётесь или кто-то из близких обязательно его заберёт.

### **Как облегчить расставание с помощью ритуалов прощания?**

Слёзы перед порогом группы – нормальная реакция на расставание. Сложно отпустить маму и не знать, что она вернётся. Так что снова запасаемся терпением и всегда прощаемся с плачущим ребёнком в лицо.

Никогда не убегайте от ребёнка, когда он не видит! Ведь так он убедится в Вашем непостоянстве. Чтобы облегчить процесс расставания, можно придумать ритуалы прощания, которые будут служить связующим звеном между Вами и ребёнком. Например, можно использовать «поцелуй в ладошке»: целуя ладошку малыша и говоря, что будете по нему скучать, Вы создаёте эмоциональную связь. Если ребёнок заскучает без Вас, он сможет приложить ладошку к щеке и почувствовать Ваш поцелуй. Другой вариант – носить одинаковые браслеты или создать ритуал объятий: три крепких объятия перед уходом помогут ребёнку почувствовать Вашу поддержку и любовь.

Безусловно, начало детсадовского периода даётся непросто родителю и ребёнку. В нём важно позаботиться не только о поддержке малыша, но и о себе, о своём эмоциональном состоянии. Не стесняйтесь обращаться к специалистам, если сталкиваетесь со сложностями, порой профессиональная поддержка и информация могут помочь решить многие вопросы и облегчить этот период.

В Службе консультативной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Коннова Валерия Андреевна