

## Готовим ребенка к детскому саду.

Руководитель СП «Детский сад №31»

С.В.Вотякова

Знакомство с детским садом – интересный, волнительный и серьезный момент и для малыша, и для родителей. ***Как подготовить ребенка к тому, что в садике он будет оставаться без мамы?***

Самое главное психологическая готовность мамы- доверить самое дорогое и родное «чужим» людям. Если у мамы есть уверенность в том, что садик - это хорошо, пусть и нелегко к нему привыкнуть; хорошо потому, что это какой-то этап взросления, человеческого роста малыша - то это одно. А если мама изначально сомневается, даже боится ("А если будет все время болеть?", "А если будут обижать воспитатели или другие дети?", "А если не доглядят, не досмотрят?"), - это другое. Мать и ребенок между собой очень связаны. Если есть тревога у мамы, то она будет и малыша. У ребенка такой тревожной мамы гораздо меньше шансов успешно адаптироваться к детскому саду. Мамы должны об этом помнить.

### **Первое: Психологическая готовность мамы.**

Ребенок, который отправляется в детский сад должен обладать определенными навыками самообслуживания: одеваться, есть, пользоваться туалетом (горшком), умываться и вытирать руки и лицо полотенцем. Разумеется, воспитатели помогут справиться с пуговицами и шнурками, но лучше если ребенка этому научите вы. Планируя все свои дела, заранее закладывайте в расписание час или полтора (в зависимости от особенностей поведения ребенка) "на самостоятельность". Не делайте за ребенка того, что он может сделать сам. Давайте ему возможность опробовать самостоятельно всякий новый навык, и лишь в том случае, когда становится очевидным, что самому ему не справиться, предлагайте помощь (причем эта помощь должна быть обучающей: не "давай я сделаю сама!", а "посмотри, это делается так"). С другой стороны, не нагружайте его заданиями, с которыми он определенно не

может справиться: постарайтесь, чтобы малыш реже испытывал ощущение собственного бессилия и чаще добивался успеха.

### **Второе: Обучайте ребенка элементарным навыкам самообслуживания.**

Приучайте ребенка к общению с «чужими» людьми. Такую подготовку нужно начинать не ранее, чем угаснет сепарационная тревога, примерно после полутора лет. Как правило, в полтора, а чаще в два года дети начинают обретать некоторую независимость от мамы. Может быть, вы и прежде оставляли малыша на какое-то время с бабушкой или няней. Если же такого опыта у вас не было, теперь неплохо бы об этом позаботиться. Начинать лучше издалека. Попробуйте сходить с ребенком в гости, где общение ребенка с другими взрослыми и детьми будет происходить под вашим присмотром. Рядом с мамой малыш будет чувствовать себя увереннее. Постепенно ребенок будет узнавать, что на свете есть и другие хорошие взрослые люди, кроме мамы с папой и бабушки с дедушкой. После того как вы убедитесь, что в вашем присутствии ребенок спокойно общается с другими взрослыми, можно попробовать оставлять его с кем-то из знакомых(но надежных) уже без вас. На роль временной "няни" лучше всего подойдет даже не бабушка, с которой малыш и так, наверное, проводит немало времени, а ваша подруга. Для начала достаточно оставить ребенка на час-другой, постепенно время можно увеличивать. Главное, всегда говорите малышу, когда вы вернетесь (каким-то загадочным образом даже совсем маленькие дети очень хорошо чувствуют время), сдерживайте свое обещание. Таким образом, малыш будет понимать, что ваше временное отсутствие - совсем не катастрофа и что вы всегда возвращаетесь к нему.

### **Третье: приучение ребенка к посторонним взрослым.**

Давайте ребенку общаться с детьми сверстниками. Ребенка необходимо адаптировать к социуму. Почаще гуляйте с малышом на детских площадках, ходите в гости сами и приглашайте к себе домой других детей. Учите ребенка принятым нормам общения: как познакомиться, начать игру или присоединиться к уже играющим детям, учите обмениваться игрушками,

соблюдать очередность в играх, решать конфликты и т.п. Играя с другими детьми ребенок должен чувствовать «мама рядом».

#### **Четвертое: обучайте ребенка общаться с другими детьми.**

Еще один момент: степень разрешения конфликтов в семье. Учтите, что больше всего ребенок учится решению конфликтов у членов своей семьи. Например, если в вашей семье взрослые во время ссоры оскорбляют или унижают друг друга, то с большой долей вероятности ребенок будет вести себя также. Постепенно приучайте малыша к тому, что отдельные его действия могут кому-то, в том числе маме - не нравиться, что иногда люди бывают недовольны друг другом, причем не только мама и папа могут быть им недовольны, но и он в некоторых случаях может открыто выразить свое недовольство ими. Учите ребенка конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях.

#### **Пятое: будьте примером в разрешении конфликтов**

Подготовка ребенка к жизни в детском коллективе заключается в максимальном сближении его режима дня в семье с режимом детского сада. Если до сих пор режим вашего ребенка существенно отличался от указанного (например, он ложился спать очень поздно и спал до десяти-одиннадцати часов утра), вам, конечно, нужно привести режим в соответствие с "нормативами". Это обязательно надо сделать до того, как ребенок пойдет в детский сад. Урегулирование режима - не из тех дел, которые можно пускать на самотек, рассчитывая, что все наладится само собой. Нередко трудности в адаптации к садику бывают вызваны именно тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому распорядку дня.

Примерные важные вырезки из режима дня ДОУ:

7.00 - 8.00 - прием детей в группу; 8.30-9.00- завтрак; 10.30-12.00- прогулка; 12.00-13.00-обед; 13.00-15.00-сон, 15.30-16.00-уплотненный полдник.

#### **Шестое: старайтесь приблизить режим дня в семье к режиму**

**Учреждения**

Организируйте первое знакомство с детским садом. До начала посещения детского сада, сходите туда с малышом «на экскурсию» - поприсутствуйте на прогулке, зайдите в группу, познакомьтесь с воспитателем. Так вы создадите у малыша ощущение, что он идет в знакомое ему место.

Заранее рассказывайте ребенку о детском садике, читайте детские книги соответствующей тематики. Только не надо слишком приукрашивать жизнь детей в детском саду, говорите только правду. Обязательно упоминайте в ваших рассказах о том, что всех деток вечером родители забирают домой. Никогда не пугайте ребенка садиком! Гуляя с малышом на улице, понаблюдайте за детьми на детской площадке детского сада, за тем, как они играют, за тем, как родители забирают малышей домой.

Рассказывайте сказки. Перед сном читайте или рассказывайте крохе сказки про детский сад, как малыш (назовите героя именем малыша или выберите другого персонажа – котенка, медвежонка, зайчонка и т.д.) пошел в детский сад, что он там делал, как ему было там интересно, сколько новых друзей у него появилось, какая добрая была воспитательница, как вечером пришла мама и так далее. Ваша главная задача – положительно настроить ребенка, сделать грядущее событие понятным и привлекательным для него.

### **Шестое: рассказывайте ребенку о детском саде**

Разделяйте важные события. Детские психологи утверждают, что родителям имеет смысл планировать глобальные изменения в жизни семьи с перерывом хотя бы на 1,5-2 месяца. Не стоит приурочивать начало детского сада к рождению младшего ребенка. Появление нового члена семьи – стресс для старшего малыша, скорее всего, он воспримет детский сад как место, куда его отправили, потом что он стал не нужен. Это же касается и смены места жительства: даже положительно окрашенные, такие сильные впечатления, наложившись друг на друга, могут стать непосильной ношей для нервной системы малыша.

### **Седьмое: продумайте время , когда повести ребенка в детский сад**

В заключение хочется повторить, что самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность **общаться и играть со сверстниками**. И каким бы ни был детский сад хорошим дополнением вашему дому, не допускайте непоправимую ошибку – не считайте, что он заменяет семью.