

Как готовить ребенка к началу посещения детского сада.



Солнца лучики стучатся
В окна с самого утра,
Значит нужно просыпаться,
Встать с кровати нам пора.

Улыбаясь, входит мама,
И красива, и стройна,
Поспешим мы с нею к ванной
Прогонять остатки сна.

Моем глазки, чистим зубки,
Пусть сверкают и блестят,
Это ведь совсем не шутки –
Если зубки заболят.

Мама выгладит одежду,
Бант закрепит в волосах,
И пойдем мы по дорожке
В наш любимый детский сад.

Ваша семья на пороге нового этапа: "Ваш ребенок идет в детский сад!". Как сделать так, чтобы это прошло легко и быстро? Вот несколько советов.

В начале посещения детского сада желательно соблюсти три условия: ребенок должен быть соматически здоров, ему должно быть не менее 3 лет, в его жизни не должно быть резких перемен. При соблюдении этих условий ребенку будет проще привыкнуть к новому режиму.

К каким обстоятельствам придется приспособиться 2-3 летнему ребенку?

- Расставание с родителями на долгое время. Изменения отношений с родителями, теперь все общение только по вечерам и в выходные. Нет родительского покровительства, поэтому в какой-то мере неизбежно будет фрустрирована потребность в эмоциональном общении, безопасности. Ребенок остается один на один с новыми обстоятельствами.

- **Нахождение с другими, чужими взрослыми почти весь день.** С ними нужно познакомиться, наладить отношения, которые заменят в каком-то смысле отношения с родителями.
- **Нахождение в постоянном контакте с большим количеством детей одного возраста,** что, в принципе, не естественно. Даже в больших семьях не бывает столько детей, и дети разновозрастные.
- **Бытовые моменты.** Четкий режим дня, хочешь спать или нет, а надо. Хочешь есть или нет, а надо. Сон в другой кроватке. Смена ритуалов сна. Другая еда. Другой туалет. Другое место для прогулок. Другие игрушки и игры. Другое общение. Какие-то новые правила.



Есть несколько удачных тактик, которые имеет смысл использовать перед тем, как отдать ребенка в детский сад.

1. **Твердая уверенность семьи,** в частности мамы, в том, что садик семье нужен, что это хорошее и правильное решение для семьи и для ребенка. Решение, которое взрослые приняли внутренне. Могут быть тревоги о том, как все пройдет, беспокойства, связанные с новизной ситуации, но эти тревоги не должны мешать родителю, вгонять его в сомнения, становится причиной метаний «а надо, а может не надо». Любым доступным способом проработайте собственные страхи. У родителей должно быть внутреннее состояние, что так будет лучше, что это правильно. Это состояние родитель как бы транслирует ребенку. Оно становится **опорой** для ребенка. Если мама уверена, что так правильно, так хорошо, значит, я тоже в этом уверен. Это происходит на уровне эмоций, образов, ощущений. Поэтому если есть вина, какие-то смутные сомнения, сопротивление — разберитесь с ними. Ваш настрой будет опорой для ребенка.

2. **Создайте положительный образ детского сада,** сформируйте информационное поле: рассматривайте картинки и фотографии, фрагменты мультфильмов, расскажите о своем друге в детском саду или ролях на утреннике, что такое детский сад, что там делают дети. Картинка, которую вы создадите, весьма важна, ведь ребенок не в курсе того, что в реальности происходит в саду, и это повышает его тревогу. Вплетайте информацию в ваши обычные будни («Приготовила кашу, как в садике», «А в садике детки писают на горшок», «Купили тебе рубашку для садика»). Устраивайте прогулки около садика, даже если нельзя зайти на территорию, или просто познакомьтесь с местностью. Если есть возможность сходить в садик на экскурсию — сходите. Если есть возможность погулять по территории — погуляйте.
3. **Обставьте первый поход в детский сад как небольшой праздник,** ведь это важное событие - ваш ребенок достаточно взрослый, чтобы вступить в новую область человеческой жизни. Можно купить небольшой сувенир, сходить на аттракционы или устроить небольшой семейный праздник.
4. **Выражайте уверенность в том, что ребенок привыкнет к детскому саду и ему там понравится.**
5. **Обучите ребенка необходимым навыкам самообслуживания перед посещением детского сада.** Учите ребенка одеваться самостоятельно (пусть это будут хотя бы простые вещи — маечки, трусики, носочки), пользоваться столовыми приборами, кружкой, самостоятельно есть, пить. Мыть руки после туалета. Пользоваться полотенцем, после того как помыл руки. Пользоваться туалетом или горшком. Конечно, тут многое зависит от возраста. Если ребенку 1,5 года, то, скорее всего, многому научить не получится, и это с учетом возраста нормально. Но в 2,5-3 года всеми этими навыками ребенок уже должен владеть.
6. **Приближайте режим дня вашего ребенка к детсадовскому.** Если ваш ребенок любит поспать долго, то за 2-3 недели до начала посещения детского сада сокращайте утренний сон на 10-15 минут. Все зависит от того, насколько долго спит ваш ребенок. Вечером укладывайте ребенка вовремя, избегайте ночных посиделок. Устраивайте дневной сон или хотя бы тихий час. Какой будет режим в вашем саду, можете узнать заранее у воспитателей или у мам, которые уже посещают этот сад.

