

Как подготовить ребенка к детскому саду?

Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, Вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Как же подготовить малыша к очень важному событию в его жизни?



1. Проанализируйте режим дня своего ребенка и постепенно переведите его в режим детского дошкольного учреждения.

Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет Ваш рассказ тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя Ваш ребёнок, когда пойдёт в сад.

2. Научите ребенка самостоятельно одеваться, принимать пищу и ходить на горшок.

Ребенок, умеющий есть самостоятельно, одеваться, раздеваться, а главное-пользоваться горшком не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых. Предоставьте ребенку возможность одеваться самостоятельно, поправляя его действия словами и небольшими действиями (перевернуть колготы в «нужную» сторону», правильно расставить сандалии).

3. Подготовьте ребенка морально.

Нужно говорить о предстоящем посещении детского сада как о радостном событии, ни в коем случае не как о наказании ("вот пойдешь в сад, там не будут смотреть, что ты кашу не ешь - заставят...") Описывайте, как красочно будет на утренниках, какие интересные занятия (рисование красками, лепка, физкультура и т.д.), что в группе у каждого ребенка есть своя кровать, стульчик, что дети вместе кушают, спят, играют, гуляют на улице.

- Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло - скоро он сможет ходить в детский сад. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей радости.

- Играйте в садик: приводите в «садик», оставляйте его одного, а потом покажите на часы и скажите: «Вот и время пришло, сейчас пойду своего сыночка (дочку) из садика забирать».

- Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, к кому он сможет обратиться за помощью, как это сделать. Например: "Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: "Я хочу пить", и Анна Николаевна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом". Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните ему, что в группе будет много детей и иногда ему придётся подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: "Воспитатель не

сможет сразу одеть всех детей, тебе придётся немного подождать". Попробуйте поиграть с ребёнком во все эти ситуации дома.

- В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.

4. Поощряйте его стремление к общению со сверстниками.

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте детские парки и площадки, приучайте к игре в песочнице, на качелях. Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребёнку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии Вашего ребёнка по именам. Поощряйте обращение Вашего ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в Вашем присутствии.

5. И вот вы в садике!

Процесс адаптации должен быть постепенным. Оставляйте ребенка сначала до обеда, постепенно удлиняя срок пребывания в группе.

Дайте ребенку в садик любимую игрушку. Вечером расспрашивайте малыша-что делал сегодня любимый мишка, с кем познакомился - так вы узнаете о том, как вашему ребенку удастся привыкнуть к детскому саду.

Когда вы уходите-расставайтесь с малышом легко и быстро. Долгие прощания с обеспокоенным выражением лица вызовут у ребенка тревогу, и он будет долго «цепляться» за вас. Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, тогда ему будет проще отпустить Вас.

Среднее время адаптации ребенка к детскому саду занимает 3 недели. Если ребенок не адаптировался к садика по истечении 3 месяцев, необходимо обратиться к специалисту.

Убедитесь в собственной уверенности, что в Вашей семье детский сад необходим. Любые Ваши колебания ребёнок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями.

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь Вы проводите с ним меньше времени. Будьте спокойны сами! Почаще обнимайте и целуйте своего ребёнка.