

# **Подготовьте своего малыша к детскому саду правильно**

*Детский сад – это новый и очень важный этап в жизни ребенка. Новое окружение, новый ритм жизни, непривычная обстановка, множество новых впечатлений и, наверняка, стрессов. Чтобы такие изменения в жизни не стали травмой ни для вас, ни для психики ребенка, подготовку к детскому садику нужно начинать задолго до того, как придет время малышу отправиться туда.*

## ***Что же необходимо учесть при подготовке малыша к детскому садику?***

Для комфорtnого пребывания ребенка в детском саду необходимы определенные навыки.

Оптимальный возраст для знакомства ребенка с детским садом – от 2 до 4 лет. К этому возрасту, дети приобретают необходимые навыки самообслуживания, чтобы находиться в коллективе и быть в состоянии позаботиться о себе: они уже умеют пользоваться горшком, пить из чашки, самостоятельно есть ложкой и хотя бы частично умеют одеваться и раздеваться. Конечно, ребенок может научиться этому и в детском саду, но он будет чувствовать себя некомфортно от того, что другие дети в саду уже умеют это делать.

Говоря о возрасте, следует упомянуть, что приблизительно в три года у детей наступает период кризиса 3-х лет. Важно об этом помнить, наблюдать за своим ребенком. В этом возрасте дети осознают свое «я» и пытаются проявить самостоятельность, независимость, не умея оценивать свои навыки и умения.

## ***Следует заранее установить правильный режим дня***

Понятно, что ребенку нужно рано вставать, рано ложиться и спать днем даже по выходным, чтобы не отвыкнуть от детсадовского режима. Если эти перемены в режиме совпадут с началом посещения детского сада, то ничего кроме негатива и дополнительного стресса для ребенка не принесут. Поэтому родителям стоит позаботиться об установлении правильного режима дня заранее.

Не поленитесь узнать о режиме дня в детском саду. Выясните, во сколько нужно приводить ребенка в детский сад и когда детей укладывают на дневной сон, и, опираясь на эту информацию, заранее подкорректируйте

режим дня ребенка. Приучите ребенка чистить зубы и причесываться сразу после пробуждения. Если прежде у вас было заведено по-другому, то даже такое, казалось бы, незначительное изменение, введенное в первые дни пребывания в детском саду, может расстроить малыша.

### ***Уделите внимание эмоциональному настрою ребенка***

Чтобы для ребенка не было шоком неожиданно очутиться в детском саду, показывайте картинки из книг и журналов, на которых изображены дети в детском саду, фильмы и мультфильмы, рассказывайте о детском садике разные интересные истории, чтобы он ждал этого момента, когда он отправится туда. Страйтесь дать положительную установку ребенку на восприятие детского сада. Рассказывайте ему о жизни в детском садике: про игрушки, прогулки, попугайчиков и рыбок, а также про режим, питание и сон. Пусть малыш видит, что другие детки его возраста тоже ходят в садик, общаются и замечательно проводят там время вместе. Чаще говорите ребенку, что вы гордитесь им: он стал таким большим, взрослым, ему скоро в садик! Подчеркивайте это в разговорах с родственниками и друзьями, чтобы малыш это слышал.

### ***Социальная подготовка важна для комфортного существования ребенка в коллективе***

В садике ребенок не только развивается физически и интеллектуально, он также учится нормам поведения в обществе. Поэтому важно, чтобы малыш уже имел представление о нормах поведения – он должен понимать запреты, слушаться взрослых, соблюдать дисциплину и четкий распорядок дня, установленный в детском саду. Подготовить к этому ребенка совсем не сложно, достаточно составить для малыша определенный режим дня и неотступно его придерживаться. Постепенно подстраивайте свой домашний режим под режим детского сада.

Умение ребенка общаться с другими детьми, уметь делиться или меняться игрушками, не отнимать игрушки у других детей и не драться с ними. Малыш должен понимать, что нельзя обижать других детей и давать в обиду себя. Даже если малыш довольно общительный, нужно понимать, что подготовка ребенка к детскому саду требует времени, и это не месяц и не два, а, как минимум, полгода. Проводите больше времени на детских площадках, ходите в гости к знакомым с маленькими детьми. Хорошо, если в круг общения ребенка войдут дети, которые уже ходят в детский сад.

Умение общаться с воспитателями. Неподготовленный малыш, привыкший все время находиться рядом с мамой, испытает огромный стресс от необходимости находиться в непривычном месте (детском саду) с незнакомыми людьми (воспитателями) и слушаться их. Чтобы ребенку было проще привыкнуть к пребыванию в детском саду, нужно расширить его круг

общения. Важно, чтобы ребенок узнал, что кроме мамы и папы есть и другие взрослые, и научился с ними общаться.

### ***Также важна психологическая готовность ребенка к отсутствию родителей***

Одним из важнейших аспектов готовности ребенка к детскому саду является умение расставаться с мамой. Задача родителей – заблаговременно приучить ребенка к вашему отсутствию. Отправляясь в детский сад, ребенок должен знать, что идет туда не по прихоти мамы или бабушки, которые больше не хотят сидеть с ним дома, а по очень веской причине. Если у малыша перед глазами имеется пример работающего папы, то можно заранее объяснить ребенку, что мама тоже теперь идет на работу, чтобы заработать денежку и купить то-то и то-то, что иначе приобрести не получится. Главное, чтобы ребенок был убежден, что, посещая детский сад, он тем самым выполняет наиважнейшую миссию и оказывает родителям неоценимую помощь, что, в общем-то, недалеко от истины. Осознание всей важности нахождения в садике значительно упростит процесс **адаптации ребенка в детском саду** и снизит накал эмоций во время прощания. Теперь ребенок знает, зачем он ходит в детский сад. Но ему важно обязательно знать, что мама непременно за ним вернется, не забывайте говорить ему об этом. Малыш должен понимать, что после недолгого отсутствия Вы обязательно придете за ним, а пока он может заниматься своими делами, ничуть не менее важными.

***Итак, чтобы свести все переживания и стрессы к минимуму, нужно правильно подготовить малыша к детскому саду. Помните: чем большие времена вы уделите подготовке ребенка к детскому саду, тем проще ему будет виться в новый ритм жизни.***