

Как подготовить ребенка к саду?

Известно, что для успешной адаптации к детскому саду ребенок должен быть к нему готов. Давайте разберемся, что же входит в эту готовность и как помочь ребенку подготовиться к садику.

Опыт пребывания в новых ситуациях

Детям, которые уже оказывались в новой обстановке, в саду адаптироваться проще. Если же ваш малыш почти постоянно находится в одной и той же привычной обстановке, детский сад резко изменит знакомый образ жизни, и уровень стресса будет выше.

Если ваш ребенок растет в стабильной и редко меняющейся обстановке, при подготовке к саду вы можете:

- ✓ Дать ребенку больше времени на знакомство с садом. *(Рассмотрите здание сада снаружи, погуляйте вокруг, наблюдайте за детьми на прогулке.)*
- ✓ Поискать возможность сменить привычную обстановку: сходите в гости, на детский праздник, на новую детскую площадку. При этом не торопите ребенка. Может быть, в первый раз он просто понаблюдает за происходящим.

Опыт общения с посторонними взрослыми

Если практически всё время ребенок проводил исключительно с мамой, остаться с воспитателем ему будет гораздо сложнее. Ребенок, которого иногда оставляют с другими взрослыми – папой, бабушкой, дедушкой, другими родственниками – в большей степени готов принять нового взрослого.

Если у вашего ребенка мало опыта общения с другими взрослыми, вы можете:

- ✓ Попробовать ненадолго оставлять ребенка с кем-то из членов семьи. *При этом важно предупредить ребенка заранее, но не уговаривать, а в мягкой и доброжелательной форме поставить перед фактом: «Завтра я пойду в магазин, а с тобой в это время останется бабушка».*

- ✓ Понемногу знакомить с новыми взрослыми: ходить в гости, в группы развития и т.д. *Можно сначала приглашать их к себе домой, а потом уже общаться на новой территории.*

Опыт расставания с близкими

Были ли в жизни ребенка от 7–8 месяцев до недавнего прошлого какие-то расставания с близкими, которые он перенес крайне болезненно? Переживал ли он неожиданные разлуки, о которых не получилось предупредить заблаговременно. Даже если у ребенка не сохранилось осознанных воспоминаний, новое расставание может пробудить те сильные чувства, которые он когда-то испытывал.

Если у вашего ребенка в прошлом были какие-то болезненные переживания, связанные с расставаниями, особенно неожиданными, вы можете:

- ✓ Постараться максимально создать ощущение стабильности и предсказуемости окружающего мира. *Предупреждайте его обо всех предстоящих событиях: если вы уходите, если приходит новый человек, если что-то изменится в режиме дня – обо всем этом важно сказать ребенку заранее.*
- ✓ Для ощущения стабильности в этом возрасте очень важны привычные ритуалы – то есть регулярно повторяющиеся действия. *Скажем, каждый вечер ребенок укладывается спать, и каждый вечер мама купает его, потом читает ему сказку, потом целует на ночь. Понаблюдайте, есть ли такие привычные ритуалы в жизни ребенка, и если у вас всё в семье спонтанно, можно подумать, в каких ситуациях их стоит ввести.*
- ✓ Обращайте особое внимание на эмоциональный и физический контакт с ребенком: **обнимайте его, гладьте перед сном, говорите: «Я так тебя люблю, ты мой любимый сыночек».**

Игра в жизни ребенка

Умеет ли ребенок играть? Может ли ребенок самостоятельно себя занять или он постоянно нуждается в компании взрослого? У детей, которые умеют длительно и разнообразно играть, адаптация протекает проще.

Если ваш ребенок не играет самостоятельно, вы можете:

- ✓ Показывать ребенку, как играть с кубиками, машинками, куклами, пирамидками, и ненадолго оставлять его играть самостоятельно.

- ✓ Учить его придумывать игры самостоятельно. Спросите его: «Во что мы будем играть?» и играйте вместе в то, что он придумывает.
- ✓ Если обычно вы находитесь рядом, постепенно увеличивайте время, когда ребенок занимает себя сам. Возможно, вы начнете с 5–10 минут.

Навыки самообслуживания

Может ли ребенок себя обслужить? Умеет ли он сам есть, одеваться, проситься в туалет? Составьте для себя примерный перечень навыков, которым вам необходимо научить ребенка перед садом, и определите, в какой последовательности вы будете это делать.

Подберите ребенку для сада такую одежду, чтобы он мог ее самостоятельно снимать и надевать. Желательно, чтобы на ней не было сложных застежек или завязок. Тапочки на липучках для малыша предпочтительнее, чем на шнурках.

Режим дня

Сравните режим сада с вашим привычным ритмом жизни. В идеальном варианте хорошо бы заранее приучить ребенка к режиму детского сада.

Один из наиболее проблемных моментов – это количество сна. Часто бывает, что, собираясь в сад, мы поднимаем малыша раньше, но укладываем по-прежнему, и он не высыпается.

В детском саду обязательным является тихий час. Если ваш малыш днем не спит или же время его дневного сна сильно отличается от садовского, важно начать вводить в ваш режим дня небольшой послеобеденный отдых.

Возможно, у вас в семье есть какие-то привычные ритуалы или действия, от которых вы планируете постепенно отказаться (например, ваш ребенок еще на грудном вскармливании). Казалось бы, проще всего произвести революцию: и в сад отдать, и от груди отлучить заодно. Однако это не так: когда ребенок сталкивается с несколькими переменами сразу, уровень стресса при этом существенно повышается. Поэтому лучше решать эти задачи постепенно.

Не нужно объяснять ребенку, что все нововведения предназначены для подготовки к саду: «Вот пойдешь в сад, а там...». Ребенок идет в сад, потому что он растет, становится большим. Так что лучше объяснять все изменения именно тем, что ребенок растет: «Теперь ты уже большой и можешь пить из чашки, а не из бутылочки».