


**КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ  
ОСВОИТЬСЯ  
В ДЕТСКОМ САДУ**






Детский сад – это важный этап в развитии социальных навыков ребенка. Там он учится общаться со сверстниками, постигает азы счета и чтения, учится самостоятельности и дисциплине.

Вот только вашему крохе вся эта польза пока ещё неведома. Все что он сейчас знает это то, что мамы рядом не будет, вокруг много незнакомых людей и предметов. В новой обстановке малыши теряются и получают огромный стресс. Нужно малышу освоиться в детском саду и тогда он сможет легче привыкнуть к новой обстановке.

Перед тем, как отдать ребенка в детский сад, помните, что там к нему предъявляются определенные требования. Поэтому лучше начинать подготовку к детскому саду заранее.

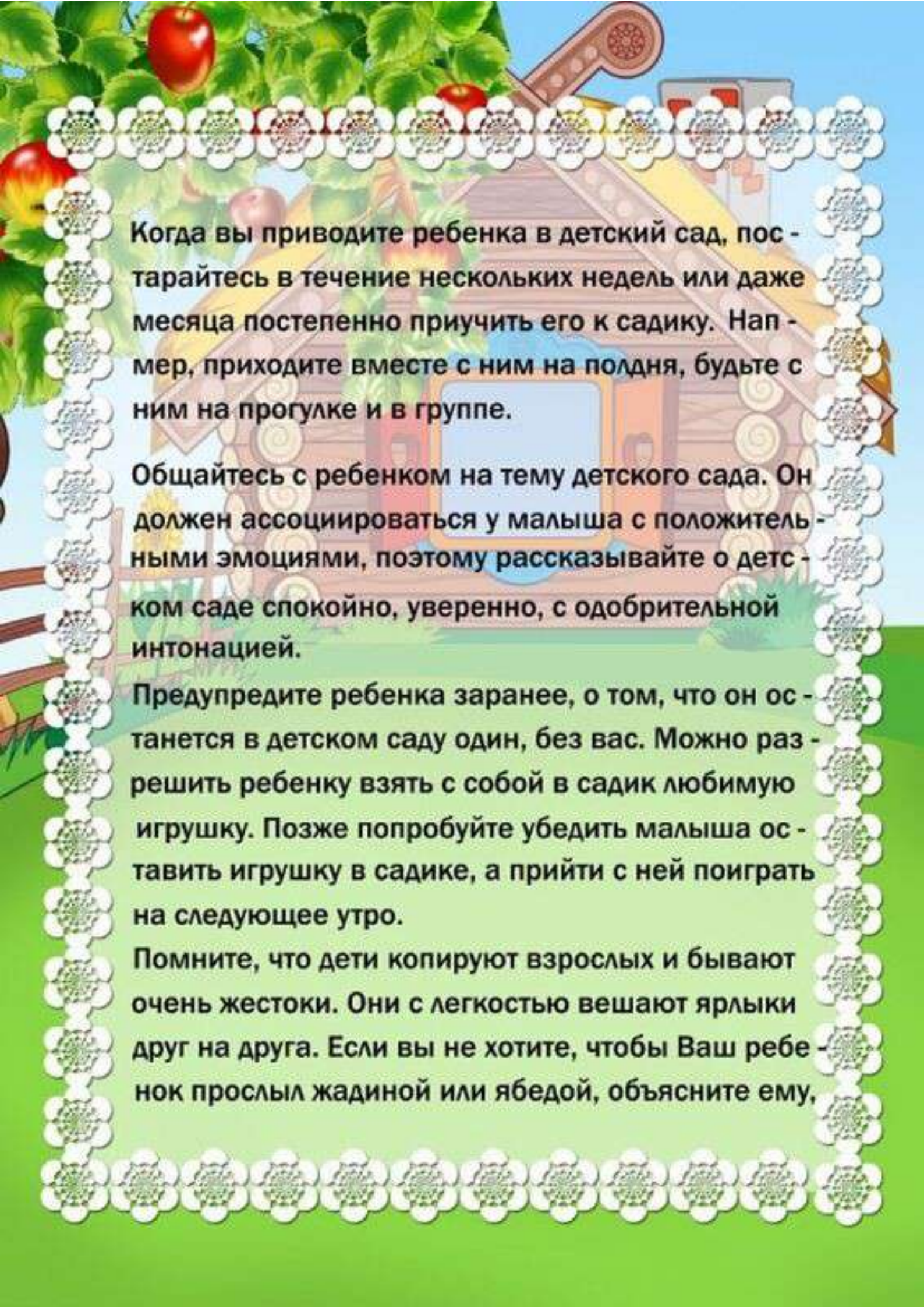
Необходимо постепенно приучать вашего кроху к общению с другими детьми и взрослыми во дворе или на прогулке. Пусть он учится играть в песочнице, кататься на качелях, играть на детской площадке.



Кроме того, вашему ребенку необходимо привить многие навыки до того, как вы отдадите его в детский сад. В наше время от малышей, идущих в садик, требуется, как минимум, умение кушать ложкой, самостоятельно одеваться и ходить на горшок. Научите ребенка кушать ложкой, не балуясь и не затягивая этот процесс.

Следует помнить, что в детском саду совсем не обязательно будет то меню, которое предпочитает ваш малыш. Если на какие-либо блюда или продукты у ребенка аллергия, то обязательно предупредите об этом персонал садика, а в остальных случаях постепенно приучайте ребенка есть то, что положено. Например, не устраивайте перекусов между основными приемами пищи. Режим питания в большинстве садиков трехразовый: завтрак, обед и полдник. Приучайте ребенка кушать в одно и то же время, как в садике.

Не помешает также приучить ребенка ходить на горшок не только когда хочется, но и заранее, например, перед тихим часом, прогулкой.

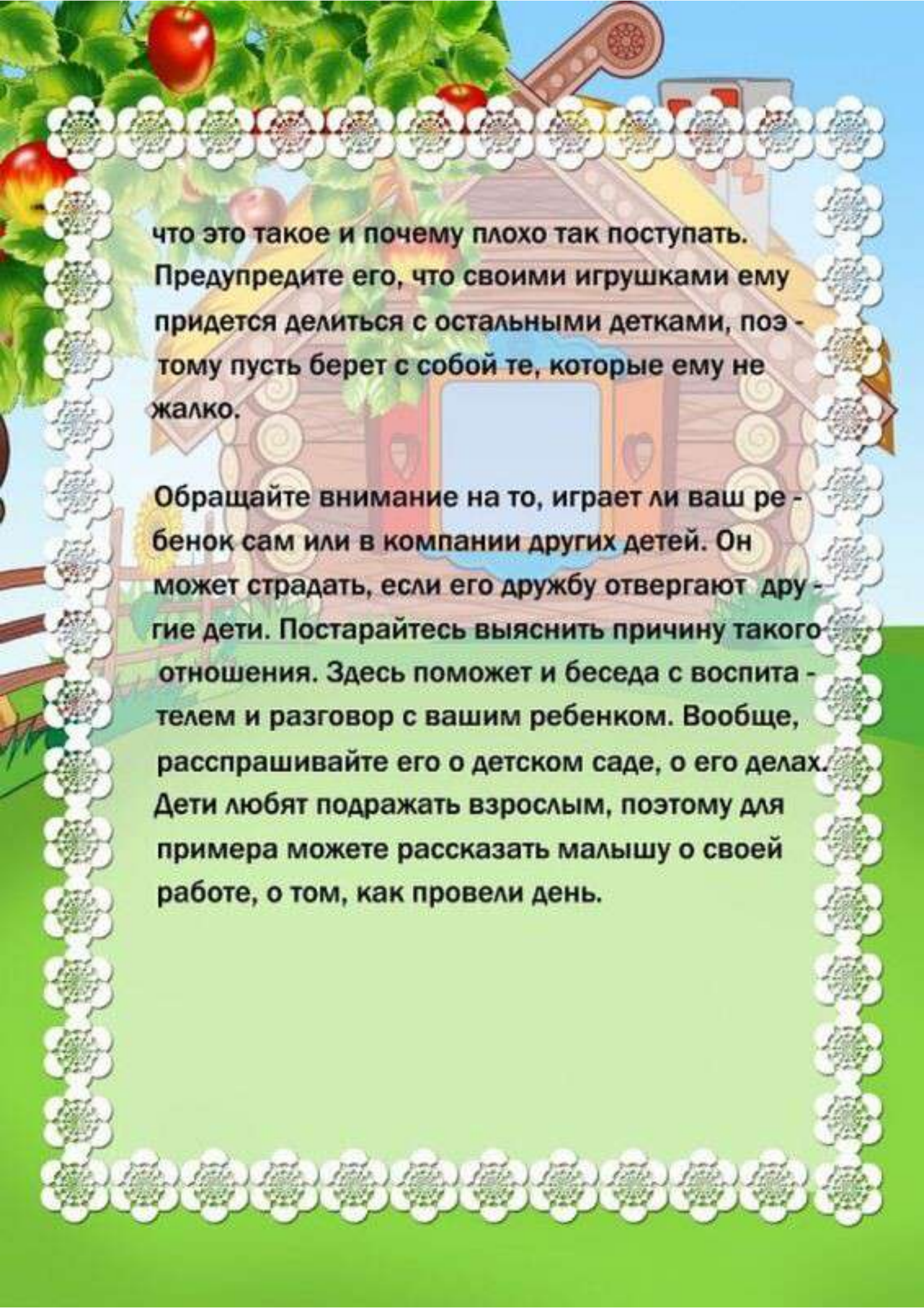


Когда вы приводите ребенка в детский сад, постарайтесь в течение нескольких недель или даже месяца постепенно приучить его к садику. Например, приходите вместе с ним на полдня, будьте с ним на прогулке и в группе.

Общайтесь с ребенком на тему детского сада. Он должен ассоциироваться у малыша с положительными эмоциями, поэтому рассказывайте о детском саде спокойно, уверенно, с одобрительной интонацией.

Предупредите ребенка заранее, о том, что он останется в детском саду один, без вас. Можно разрешить ребенку взять с собой в садик любимую игрушку. Позже попробуйте убедить малыша оставить игрушку в садике, а прийти с ней поиграть на следующее утро.

Помните, что дети копируют взрослых и бывают очень жестоки. Они с легкостью вешают ярлыки друг на друга. Если вы не хотите, чтобы Ваш ребенок прослыл жадной или ябедой, объясните ему,



что это такое и почему плохо так поступать. Предупредите его, что своими игрушками ему придется делиться с остальными детками, поэтому пусть берет с собой те, которые ему не жалко.

Обращайте внимание на то, играет ли ваш ребенок сам или в компании других детей. Он может страдать, если его дружбу отвергают другие дети. Постарайтесь выяснить причину такого отношения. Здесь поможет и беседа с воспитателем и разговор с вашим ребенком. Вообще, расспрашивайте его о детском саде, о его делах. Дети любят подражать взрослым, поэтому для примера можете рассказать малышу о своей работе, о том, как провели день.

И помните, первый поход в детский сад – это большая нагрузка для малыша, как физическая, так и психологическая. Ваш ребенок устает от массы новых впечатлений и дома он может начать капризничать. К этому следует относиться с пониманием. Постарайтесь вести себя так, как будто бы вы уже привыкли, что малыш ходит в детский сад. Если ребенок увидит что вы нервничаете или беспокоитесь, он тоже будет обеспокоен. Старайтесь уделять ему столько же внимания, сколько и до садика или даже больше. Важно в этот период дать почувствовать ребенку, что родители его по-прежнему любят и заботятся о нем.



## 7 ПРАВИЛ

### адаптации

**1.** Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.



**2.** Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побыть вместе с малышом в группе, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.

**3.** В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сон час, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.



**4.** Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.



**5.** Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей - мамы, папы, бабушки и дедушки.

**6.** Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сон час. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку полного дня.