

## Как облегчить привыкание ребенка к детскому саду



Еще до поступления в детский сад необходимо готовить ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещать с ним детские площадки, приглашать домой и самим ходить в гости к людям, у кого есть дети, обучать детей играм со сверстниками.

Ребенку будет легче привыкнуть к садику, если у него сформированы элементарные навыки самообслуживания: он умеет самостоятельно есть, пользоваться горшком и т.д. Если он еще на грудном вскармливании и не может без соски, это значительно осложнит адаптацию.

Необходимо заранее подготовить ребенка к мысли о необходимости посещать детский сад. Примерно за 2-4 недели, как он начнет ходить туда, расскажите ему о детском саде, что ему там может быть интересно, чему он там сможет научиться. Сводите его туда, чтобы он узнал, что это такое, познакомьте с воспитателями, погуляйте вместе с детьми. Сообщите о своем решении с радостью, скажите, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад. Не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни, усиливая его тревогу.

Создавайте положительный образ детского сада. Нельзя пугать садиком: «Вот увидишь, воспитательница заставит тебя слушаться. Если ты не будешь спать, я оставлю тебя ужинать в саду» и т.д. Не высказывайте ребенку сожаления о том, что приходится отдавать его в детский сад. Необходимо подчеркивать, что ему бояться нечего, никто его не обидит. Если вы будете показывать свое беспокойство и тревогу, то это только усилит его неуверенность.

Накануне напомните ребенку, что завтра он идет в группу, и ответьте на его вопросы. Скажите, что вы обязательно пойдете вместе с ним.

Приучайте его к детскому саду постепенно. Лучше согласовать время с воспитателем и в первое время приводить его лишь на несколько часов на утреннюю прогулку и забирать до обеда или приходиться в вечернее время, когда часть детей уже ушли домой и воспитатель может больше уделять ему внимания. В такие часы он сможет показать родителям и группу, где будет находиться ребенок. Можно согласовать режим ребенка, рассказать о его привычках. К тому же ребенок может увидеть радостные встречи детей с родителями, а не станет свидетелем расставаний и слез по утрам. Постепенно вы увеличите время пребывания и будете приходиться за ним после обеда, затем оставите на сон, на полдник. Если не возникает осложнений, через 2 недели можно перейти на обычный режим. Не стоит затягивать процесс адаптации, иначе ребенок привыкнет к своему особому положению.

Малышу можно взять в садик из дома какую-то игрушку, этот знакомый, близкий предмет будет успокаивать его, связывать его с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним. Расспрашивайте ребенка, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Так ребенок опосредованно от лица игрушки расскажет вам о себе.

Когда будете уходить, обязательно попрощайтесь с ним. Иначе ребенок не сможет сосредоточенно заниматься чем-то, поскольку будет постоянно оглядываться, проверяя,

тут ли его мама. Не забудьте заверить, что вечером вернетесь за ним, чтобы пойти вместе домой.

Родителям часто бывает трудно выдержать слезы ребенка при расставании. Главная трудность здесь – не поддаться на провокации малыша. Ребенок должен знать, чувствовать с первого дня, что выбора у него нет – посещение садика неизбежно. Тогда все свои усилия он станет направлять на поиск чего-то положительного для себя в этой ситуации. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенное время. Сократите момент прощания. Если вы задержитесь, он начнет жалеть себя. Когда вы уйдете, он отвлечется в новой обстановке. Как правило, ребенок быстро успокаивается после ухода родителей. Можете создать ритуал прощания, например, заранее договоритесь с ребенком о том, что вы помашете ему в окно, так ему проще будет отпустить вас. Хвалите его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.

Вы можете по договоренности с администрацией детского сада и персоналом группы побыть в садике вместе с ребенком. Но если затягивать расставание, слушая плач ребенка, или чередовать несколько дней пребывания в саду с неделей пребывания дома, то ситуация может стать еще более тяжелой и для родителей, и для ребенка, и для окружающих детей и взрослых.

Забирать малыша в первые дни лучше маме. Причем, по крайней мере, в первые недели нужно стараться приходить за ним пораньше, не опаздывать. Если все остальные дети уже разошлись по домам, то ребенок может почувствовать себя забытым. Поэтому на следующий день он, возможно, не захочет отпустить вас от себя.

Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о самочувствии и состоянии своего ребенка, о том, как он ведет себя среди сверстников. Обязательно предупредите, если у него есть какие-то привычки или аллергия. Интересуйтесь его успехами. Хороший контакт с воспитателями — тоже залог хорошего самочувствия ребенка в детском саду.