

## ***КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ***

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Для малыша это будет первым расставанием с близкими людьми, следовательно, первым большим испытанием, которое он встретит самостоятельно. Даже если ваш малыш уравновешен, весел и с ним не возникает никаких проблем, его надо подготовить к посещению детского учреждения. Ему надо будет приспособиться к новому ритму и требованиям воспитателей, чтобы стресс не был болезненным.

Своё решение о посещении детского сада надо сообщить ребёнку с радостью, преподнести ему это как награду. Конечно же поверьте самим , что это совершенно правильное и жизненно необходимое решение, что ребёнку в детских яслях будет очень хорошо и его никто никогда здесь не обидит. Доверяя, доверяйте до конца. Именно от вас и вашего душевного спокойствия, полностью зависит благополучие ребёнка.

Для детского сада потребуются определённые вещи, которые ребёнок должен купить вместе с вами.

Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застёжек и пуговиц, с исправными молниями, обувь на липучках. Освоить шнурки ребёнку трудно, поэтому пусть лучше учиться их завязывать дома без спешки. Шапочка должна быть на надёжных хлопчатобумажных завязочках, плотно прилегающей к ушам, варежки на резиночках. Вместо рубашки приготовьте водолазку с эластичным горлышком , легко надеваемую на голову. Главное, чтобы ребёнка можно было быстро собрать на прогулку. И помните, все вещи должны иметь индивидуальную меточку, чтобы они не терялись в период спешных сборов. Ребёнок в детских яслях должен быть всегда аккуратным, чистым и опрятным.

Первые дни побудьте какое –то время с ребёнком вместе. Познакомьтесь с воспитателями, с детьми, привлечите его внимание к знакомым игрушкам, покажите шкафчик для вещей, подумайте как можно его украсить, проявите при этом творчество и художественный вкус. Принесите в группу домашние фотографии, их можно оформить в альбом или семейную газету, посоветуйтесь с воспитателями.

Продумайте, кто будет приводить и уводить ребёнка. В первые дни это обязана будет делать мама.

Накануне напомните малышу, что он идёт в детский сад. В период адаптации ребёнок должен находиться в незнакомой ситуации не более 2 часов. Если ребёнок немного освоился, а вам об этом скажут педагоги, его можно будет оставить одного, но, уходя, обязательно попрощайтесь с ним и уточните, что обязательно скоро его заберёте. Например: «Ты пообедаешь, и я за тобой приду». В противном случае ребёнок не сможет сосредоточенно заниматься чем –либо, поскольку будет без конца оглядываться, проверяя, тут ли мама.

В первые два – три дня самостоятельного пребывания ребёнка в дошкольном учреждении приходите за ним пораньше, желательно сразу после обеда.

Запомните, пожалуйста, на всё время пребывания ребёнка в детском саду, приходя за ребёнком, старайтесь не опаздывать. Если все дети уже разошлись по домам, а ваш остался один в детском саду, он обязательно почувствует себя забытым. Воспитательница к тому же будет справедливо сердиться на вас, и ребёнок сразу это почувствует.

Не следует ребёнку рассказывать, что случилось интересного, пока он был в группе. Иначе малыш может решить, что самое интересное происходит без него.

Дома необходимо создать спокойную обстановку, чтобы ребёнок мог отдохнуть, приходя из детских яслей. Ведь там он расходует очень много энергии как эмоциональной, так и физической, переполняется впечатлениями, новыми сведениями и к вечеру устаёт.

После ужина пусть но занимается тихими играми, побудет немного один, успокоится.

Любые гости, даже если это ваши друзья или родственники, будут для него помехой, потому, что он устал от общества чужих людей. Ему будет хорошо, если вы посвятите малышу немного времени – он так соскучился по родителям.

Необходимо постоянно проявлять интерес к его делам, внимательно выслушивать всё, что он будет рассказывать вам о садике. Храните все его рисунки, вышивки, работы, которые принесёт домой. Помните: любознательность и энтузиазм ребёнка зарождаются и поддерживаются с помощью любви и поощрения.

Если ребёнок захочет отнести воспитательнице подарок, поддержите его желание. Ему захочется привести к себе домой своего маленького друга по детскому саду, считайте, что для вашего ребёнка уже нет разницы между жизнью в детском саду и жизнью дома.

Принимать ли всерьёз слёзы ребёнка при расставании? Многие дети, которые в общем, довольны жизнью в группе, с трудом могут перенести сам момент расставания с мамой.

Если ребёнок эмоционально напряжён и напряжение возрастает, посоветуйтесь с воспитателем, может быть, она сразу, как только ребёнок появится в группе, даст ему интересное дело. Тогда он будет занят важной и интересной работой и отвлечётся от неприятной ситуации прощания.

Если это не помогает, пусть ребёнка провожает в детский сад другой родитель. Попросите также воспитательницу вечером рассказать вам, как вёл себя ребёнок после того, как вы ушли: быстро ли высохли слёзы, легко ли малыш включился в игру. Если покажется, что воспитательница несколько приукрашивает положение вещей, чтобы родители не расстраивались, наблюдайте за своим ребёнком, не находится ли он в стрессовом состоянии. Признаками этого являются:

- отсутствие аппетита;
- постоянное переедание;
- частые расстройства пищеварения и изжога;
- запоры и понос;
- бессонница;
- постоянное чувство усталости;
- повышенная потливость;
- нервный тик;
- постоянное покусывание ногтей;
- головные боли;
- мышечные судороги;
- тошнота;
- затруднения с дыханием;
- обмороки;
- слезливость без видимых причин;
- неспособность долго оставаться на одном месте;
- привычка ёрзать на стуле;
- высокое кровяное давление.

Если ваш ребёнок через два месяца будет часто болеть и плакать перед уходом в детский сад, то не надо настаивать. Возможно он ещё не «созрел» для дошкольного учреждения. Пусть побудет дома, поведёте его позже.

(по материал книги А.С.Галанова «Я иду в детский сад» Москва «Школьная Пресса» 2002 год. Стр.23 - 26).