

Как подготовить ребенка к детскому саду.

К детскому саду должен быть готов и ребенок и мама/папа! Насколько легко или сложно ребенок будет отпускать родителя зависит от *состояния самого родителя*. Если мама ребенка спокойна и чувствует себя комфортно, то ребенок несмотря на то, что немного тревожится, спокойно уходит. Если мама дает ребенку чувство безопасности, то ребенку будет комфортно в саду. Если мама переживает, ребенок видит большие глаза, трясущиеся руки, голос – ребенку непонятно почему его отдают в это страшное место.

*Родителям необходимо договориться кто именно будет приводить ребенка в садик. Если с мамой ребенку расставаться тяжелее, то на первых порах пусть лучше приводит папа и наоборот.

Как подготовить ребенка?

Большой круг общения. Если ребенок до 3 лет был только с мамой, то ему сложно будет «выйти в общество».

Режим дня дома должен быть заранее выстроен под режим сада (пробуждение, прием пищи).

Простые правила поведения (нр., если ребенок привык ходить с едой по дому, то в саду, так как этого делать нельзя, ребенок на запрет будет реагировать стрессом).

Приучать к самостоятельности (положить футболку, снять сандалии пр.).

Научить мыть руки (перед едой, после туалета), как бессознательный процесс.

Поиграл-убрал (это правило должно отрабатываться дома).

Научить здороваться и прощаться.

Удобная, легкая одежда и обувь, с которыми ребенок может справляться сам.

Воспитатели. Помните, что ребенок будет формировать привязанность не к садику, а к воспитателю! Поэтому, чтобы помочь ребенку выстроить эту привязанность, можно приготовить маленький подарок воспитателю и когда будете прощаться сказать «сейчас скажем спасибо, что воспитатель о тебе заботилась...». Налаживайте контакт с воспитателями, спрашивайте как прошел день, как вели себя дети и т.д. В результате выстраиваются теплые отношения между ребенком и воспитателем и ребенок понимает, что есть еще один взрослый, еще одно любящее сердце, который готов его принять, любить и тогда ребенок будет готов оставаться в саду.

Визуальное расписание дня. Нарисуйте или найдите в интернете уже готовые картинки, отражающие порядок событий в детском саду (заранее узнайте расписание сада). И каждый вечер проговаривайте с ребенком план на следующий день (он проснется, умоется, позавтракает, пойдет в детский сад, какие занятия там будут проходить, кто и когда именно его заберет, что будет происходить потом), подкрепляя каждый пункт плана картинкой. Помним, что дети еще недостаточно хорошо запоминают на слух и им важна наглядность.

Проигрывание режима детского сада с игрушками. Поиграйте с ребенком в детский садик. Возьмите животных, нр. белку и бельчонка, волчицу и волчонка и т.д. и разыграйте все, что происходит в детском саду, как каждая мама утром приводит своего детеныша в сад, как он там здорово играет и занимается со своими друзьями и т.д., а в конце, уточните когда именно (нр. после обеда или “свечки”) каждая мама приходит за своим детенышем и они идут домой. Обязательно сделайте акцент на том, что в конце дня *все* мамы забирают своих детенышей домой. Несмотря на то, что ребенок уже кажется большим и все понимает, самый большой страх ребенка заключается в том, что его родители оставят в детском саду.

Ритуал прощания. Заранее договоритесь с ребенком как именно вы будете прощаться. Всего лишь несколько последовательных действий, их не должно быть много (нр., привели, помогли переодеться если нужно, сказали как вы его любите, что обязательно вернетесь за

ним, поцеловали в щечку и уходите, помахав на прощание). На этом все, как известно долгие проводы, лишние слезы.

“Сердечки”. Ребенок, находясь в саду, конечно скучает по маме и может быть так, что ребенок уже успокоился, играет с детьми и вдруг “вспоминает” о маме. В эти моменты могут пригодиться символы маминой любви, нр. сердечки, поцелуйчики, вырезанные из бумаги. Их можно положить в кармашки или рюкзачек ребенка и подсказать ему, что когда он заскучает он всегда может достать это сердечко и приложить к щечке или груди, поцеловать его или просто подержать в руке и так мама окажется совсем рядом.

“Ключик”. Можно взять ключ “от дома” и положить его в шкафчик ребенка, сказав, что раз ключ хранится у него, то и домой вы попадете только с ним, когда заберете его из сада.

“Веревочка”. Эта игра направлена на выстраивание надежной привязанности. Возьмите длинную веревку (ленту/шнур), перекиньте ее через какой-то предмет мебели (нр., кресло) и сядьте по обе стороны этого предмета, таким образом, чтобы один конец веревки оказался у вас, а другой у ребенка и чтобы вы друг друга не видели. Затем Вы начинаете дергать веревочку и спрашиваете ребенка чувствует ли он вас, потом можете попросить ребенка, чтобы он подергал веревочку за свой конец (вы естественно говорите, что чувствуете его), таким образом подводите к выводу, что “даже когда мы не вместе, ты в моем сердце, а я в твоём, и где бы мы ни находились, мы всегда чувствуем друг друга” или коротко, “я с тобой всегда рядом, даже когда ты меня не видишь”.