Как подготовить ребенка к детскому саду

Адаптация — способность человека приспособиться к окружающей действительности, к изменениям окружающей действительности, к внутренним переменам. Этот процесс является неотъемлемой частью нашей жизни. Мы живем в изменчивом мире, и наша психика заточена под то, чтобы приспосабливаться к изменениям. И дети тоже постоянно к чему-то приспосабливаются (к новому члену семьи, к новой кроватке, к новым родственникам).

**К чему придется привыкать**

Отводя ребенка в детский сад, мы меняем привычный уклад его жизни довольно сильно. Появляются новые обстоятельства, к которым теперь ребенку надо привыкнуть.

К каким обстоятельствам придется приспособиться 2-3 летнему ребенку?

**Расставание с родителями на долгое время.** Изменения отношений с родителями, теперь все общение только по вечерам и в выходные. Нет родительского покровительства, поэтому в какой-то мере неизбежно будет потребность в эмоциональном общении, безопасности. Ребенок остается один на один с новыми обстоятельствами.

**Нахождение с другими, чужими взрослыми почти весь день.** С ними нужно познакомиться, наладить отношения, которые заменят в каком-то смысле отношения с родителями.

**Нахождение в постоянном контакте с большим количеством детей одного возраста, что, в принципе, не естественно.** Даже в больших семьях не бывает столько детей, и дети разновозрастные.

**Информационное поле.** Информирование ребенка о том, что такое садик, что там дети делают, кто такой воспитатель, как устроен режим дня в садике, какие там правила. Для этого можно просто время от времени заводить разговор. Читать детям сказки, рассказывать истории про детский сад. Играть в детский сад. Приводить в пример знакомых детей, которые уже ходят в детский сад («А наш дружок сейчас в детском саду играет, вечером его мама заберет оттуда, и мы встретимся»). Проходя мимо любого детского садика, вы можете рассказывать, что это за здание, что там обычно происходит. Ваша задача как бы создать информационное поле о детском садике. И разговаривать об этом не раз и не два. Вплетайте информацию в ваши обычные будни («Приготовила кашу, как в садике», «Купили тебе рубашку для садика»).

**Знакомство ребенка с местностью.** Устраивайте прогулки около садика, даже если нельзя зайти на территорию, или просто познакомьтесь с местностью. Если есть возможность погулять по территории — погуляйте. Если у вас уже есть дети, которые ходят в садик, то, скорее всего, младшие дети бывают с вами в садике, когда вы забираете или приводите старших детей — это плюс. Если у вас есть знакомые, которые ходят в этот садик, то сходите вместе с ними, когда они забирают своих детей вечером из садика.

**Совместные подготовительные мероприятия.** Купите вместе одежду к садику. Сходите познакомиться с воспитателем. Сходите на прогулку с детками в детский садик.

**Положительный настрой ребенка.** Рассказывайте ребенку интересные положительные стороны посещения детского сада или просто веселые истории про детский садик, может быть, из вашего детства («Самая вкусная запеканка, которую я когда-либо ела, была в моем детском садике», «У меня был друг в детском садике, которого звали Сережа, и нам с ним было всегда весело»).

**Настройка режима дня, который близок к детсадовскому.** Если ваш ребенок любит поспать долго, то за 2-3 недели до начала посещения детского садика сокращайте утренний сон на 10-15 минут. Все зависит от того, насколько долго спит ваш ребенок. Вечером укладывайте ребенка вовремя, избегайте ночных посиделок. Устраивайте дневной сон или хотя бы тихий час. Какой будет режим в вашем садике, можете узнать заранее у воспитателей.

**Формирование навыков самообслуживания.** Учим ребенка [одеваться самостоятельно](https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2019/08/14/gotovimsya-k-sadiku-vybiraem-odezhdu-uchimsya-odevatsya-chitaem-knizhki-pro-detskij-sad/) (пусть это будут хотя бы простые вещи — маечки, трусики, носочки), пользоваться столовыми приборами, кружкой, самостоятельно есть, пить. Мыть руки после туалета. Пользоваться полотенцем, после того как помыл руки. Пользоваться туалетом или горшком, в 2,5-3 года всеми этими навыками ребенок уже должен владеть.

Если есть возможность познакомить ребенка с садиком, с группой заранее — сделайте это. Можно найти повод для визита: например, узнать что-то, подать документы вместе с ребенком, сходить с кем-то, кто уже ходит в этот сад

Важно установить контакт с воспитателем и маме, и ребенку. Вы можете познакомиться, поговорить, представить ребенка воспитателю, а воспитателя ребенку. Лучше если в это время ребенок будет у мамы на руках. Но тут многое зависит и от воспитателя. Постарайтесь поздороваться, улыбнуться воспитателю, а потом как бы передать ребенка в руки воспитателю. При расставании целуйтесь, обнимайтесь, говорите ребенку, что придете за ним очень скоро, передавайте его воспитателю и уходите.

Важно при расставании с ребенком оставить ему что-то напоминающее о вас, о доме. Например, любимую игрушку, или можно приобрести специально игрушку-друга, которая будет ходить с ребенком в садик. Можно оставить платочек, пахнущий мамиными духами, какую-то записку-рисунок на клочке бумаги, можно нарисовать сердечко на ручке. Маленьким детям оставляем что-то вещественное.

Какое-то время водите ребенка на пару часов. Обычно в течение недели.

Затем оставьте ребенка на обед, потом на сон. Какое-то время забирайте малыша сразу после сна.

Если видите, что ребенок плачет, но быстро успокаивается и спокойно играет, идет на контакт с воспитателем, интересуется игрушками, обедает, то это признаки того, что можно оставлять до вечера. Если у вас есть возможность, какое-то время забирайте через пару часов после сна, постепенно увеличивая время (если это нужно).

Важно тепло прощаться с ребенком. И встречать всегда с радостью и улыбкой, обнимать, тискать. Не ругать ребенка за слезы, но сочувствовать, поддерживать, оказывать понимание.