

снимаемую одежду, которую малыш сможет надевать и снимать самостоятельно, обувь на липучке.

Выбирайте любимую игрушку Пусть малыш сам выберет себе в компаньоны любимую игрушку, с которой он сможет ходить в детский сад — ведь вместе намного веселее! Сами готовьтесь к тому, что нужно будет расставаться с ребенком. Существуют разные мнения о том, стоит ли находиться маме рядом с малышом в начальный период адаптации к детскому саду. Казалось бы, что тут плохого, если мама посещает садик вместе с ребенком? Все довольны, малыш не плачет, мама спокойна. Но тем самым неизбежное расставание только затягивается. Да и другие дети, глядя на чужую маму, не могут понять — а где же в таком случае моя? Поэтому будет лучше для всех, если с первого же дня ребенок попытается остаться в группе один, без опеки мамы. А опытные воспитатели возьмут заботу о малыше в свои руки.

Выбирайте ритуал прощания. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания — так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помажьте ручкой, после чего он спокойно идет в садик. Планируйте свою жизнь с учетом интересов малыша.

Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность «подстроиться» под особенности адаптации малыша.

Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности детсадовского воспитания. Любые ваши колебания умный малыш сумеет использовать для того, чтобы остаться дома и помешать расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети,

для родителей которых детский сад является единственной альтернативой. Частая причина детских слез — психологическая неготовность мамы расстаться с ребенком, переживание (часто бессознательное), что в детском саду ему будет плохо. Малыш четко считывает вашу реакцию и напряжение, даже если вы ничего не проговариваете. А если мама испытывает тревогу, значит оставаться здесь ребенку страшно и небезопасно. Детский сад — второй дом дошкольника, здесь бережно и заботливо относятся к каждому ребенку — при таком подходе родителей малышу будет легче адаптироваться.

Участвуйте в общении ребенка с детьми и воспитателями. Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.

Контролируйте ситуацию, но не впадайте в панику. Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов детского сада. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Внимание — никогда не пугайте ребенка детским садом! Обеспечивайте поддержку малышу. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте его и целуйте. Проводите больше времени вместе в выходные.

Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Центр развития  
ребенка—детский сад»  
Служба ранней помощи

## Как подготовить ребенка к детскому саду



Составитель:  
Зонова Е.Г.  
педагог-психолог

г. Красноуфимск, 2023

Для того, чтобы адаптация ребенка прошла менее болезненно, очень важно заранее — месяца за 3-4 — заняться самостоятельной подготовкой ребенка к детскому саду.

Заранее начинайте говорить с ребенком о детском саде, обращая особое внимание на положительные стороны. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: «Детский сад — это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе — кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т.д.»! Другой вариант: «В детском саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик - потому что тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе. Очень хорошо, вместе с ребёнком почитать и посмотреть книги, в которых герой тоже идет в детский сад. Важно прочитывать их от начала (когда родители приводят в детский сад) до конца (когда забирают). Также очень хорошо поиграть в детский сад. Но и в этой игре, очень важно, чтобы она заканчивалась тем, что героя забирают из детского сада домой. Желательно, в эту игру играть регулярно, чтобы распорядок дня в детском саду для малыша стал привычным.

Соблюдайте режим дня. Постарайтесь максимально приблизить ваш режим к режиму детского сада. В таком случае ребёнку будет проще приспособиться к новым условиям. С режимом вы можете познакомиться на сайте детского сада.

Ребенок должен быть готов к разлуке с Вами. Выясните, насколько трудно ребенку оставаться без Вас. Чтобы ребенок безболезненно переносил разлуку с родителями, он должен расти в дружеской, гостеприимной семье, в доме — гости, родственники, малыш «выходит в свет» — общается с другими детьми в присутствии мамы. Семья, ведущая замкнутый образ жизни, не учит ребенка контактировать с незнакомыми людьми — малыш будет сильно переживать из-за разлуки с родителями. Хорошо, когда у мамы есть возможность ненадолго оставлять малыша на кого-то из семьи (папа, бабушка). Признаки готовности к недолговременной разлуке: малыш может оставаться без родителей со знакомыми взрослыми, легко завязывает знакомства, проявляет интерес к детям, которых видит впервые.

Формируйте позитивный настрой. Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло — осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, — ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад. Рассказывайте о том, что ждет ребенка в детском саду. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ — тем спокойнее и

увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда. Задавая эти вопросы, вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность действий. В детском саду малышам обычно пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», — он чувствует себя увереннее.

Честно говорите о возможных трудностях. Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать».

Учите общаться с другими детьми. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям. Научите также правильно говорить «нет». Развивайте навыки самообслуживания ребенка. Приучайте ребенка самостоятельно выполнять простые действия самообслуживания, не торопите, подбадривайте. Подберите для детского сада свободную, легко