

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

В жизни каждого ребенка настает момент, когда ему приходится находиться отдельно от любящих родителей, привыкать к новым условиям, оставаться один на один со сверстниками и незнакомыми взрослыми. Как помочь ребенку адаптироваться к новым условиям? Что сделать, чтобы переход к «взрослой» жизни прошел более плавно и не вызвал ненужных переживаний ни у детей, ни у родителей?

Адаптация (от лат. *adaptare* – приспособлять) – процесс вхождения ребенка в новую для него среду. Это приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения, что предполагает избегание опасных, неблагоприятных для индивидуума ситуаций. Часто процесс адаптации сопровождается болезненным привыканием к новым условиям. Болезненность сильнее в том случае, если ребенок столкнулся с совсем незнакомыми условиями. Но если ситуация для ребенка более-менее привычная, то болезненных переживаний будет меньше.

Что же могут сделать родители?

- Еще до того, как ребенок пошел в детский сад, хорошо бы организовать такие ситуации, когда малыш остается без родителей (поездка в гости к бабушке, игра с друзьями у них дома и др.).
- Важно также прививать ребенку навыки самообслуживания. Владение такими навыками позволит ребенку чувствовать себя уверенно и комфортно в новом коллективе. Задачу самообслуживания малышу стоит облегчить простой стрижкой, удобной одеждой без декоративных элементов типа маленьких пуговичек, застежек на спине и тесной обуви. Главный принцип – чем проще, тем лучше. Обувь лучше выбирать на липучках.
- Прежде, чем малыш пойдет в детский сад, познакомьтесь с режимом дня в саду и постепенно приучайте ребенка к этому распорядку. Если он уже привык есть, спать, вставать в такое же время, как и в саду, то процесс адаптации пройдет легче.
- Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для Вашего малыша.

- Приготовьте заранее любимую мягкую игрушку, которую бы он смог взять с собой в сад. Она поможет ребенку чувствовать, что кто-то близкий и родной присутствует рядом.
- Оказывайте малышу эмоциональную поддержку, покажите значимость его нового статуса: ты уже подрос и вполне можешь «учиться», «заниматься» в детском саду. Постарайтесь, чтобы разговоры о детском саду были связаны с положительными эмоциями. Ваш положительный настрой придаст ребенку уверенности, поможет развить желание идти в детский сад. Однако важно не переусердствовать! Если ребенок начнет относиться к предстоящему посещению детского сада как к самому необыкновенному и радостному аттракциону, он будет разочарован! И убедить его снова пойти в сад будет очень трудно. Помогите своему малышу сформировать *правильное* отношение к посещению детского сада!

Психологические истории для подготовки ребенка к приходу в садик

Для оптимизации процесса адаптации можно использовать метод рассказывания историй о различных аспектах жизни в детском саду. Вы можете придумать их сами, с учетом тех трудностей, которые может испытать Ваш ребенок. Подберите соответствующие иллюстрации к Вашему рассказу (например, картинки из книг или журналов). Дайте ребенку их рассмотреть, задайте вопросы по картинке. Сохраняйте радостный, приподнятый тон, показывая малышу, как нравятся Вам дети в детском саду и то, чем они там занимаются. Вместо иллюстраций можно использовать нарисованную схему группы детского сада и игрушки, с помощью которых разыгрываются эти истории. Предлагаемые истории взяты из книги К.Р. Овсепян «Я иду в детский сад. Для чтения родителями детям» (Издательский дом «КАРПУЗ»).

История 1. Сегодня Аня идет в детский сад. Мама будит дочку. Мама гладит Аню по головке и приговаривает: «Потягушка, потянись, поскорей-скорей проснись!» Ане нравится мамин стишок. Посмотри, она улыбается: «Просыпайся, потягушка!» - завет Аня своего любимого мишку. И мишка тоже вылезает из-под одеяла.

Посмотри, какое нарядное платье приготовила Ане мама. Красное, с белыми цветочками. Мама положила Ане в карман платочек. А ты знаешь, для чего он нужен?

Аня умеет сама надевать и застегивать туфельки. А ты умеешь? Покажи, как ты это делаешь. Да, попроси свою маму проверить, дружат ли твои башмачки, не смотрят ли их носочки в разные стороны.

История 2. Аня и Ваня в раздевалке. Сколько здесь шкафчиков! На каждом шкафчике – картинка. У Ани – рыбка. А какие картинки на других шкафчиках, назови! У Вани – грузовик. Где его шкафчик? Посмотри на Ваню. Он грустный – мама ушла. Мама сказала: «Сынок, ты сначала немного поиграешь, поспишь, а после сна я сразу приду!» Поцеловала Ваню и ушла. А где Анина мама? (Она тоже ушла на работу.)

Видишь, детей встречает воспитательница. Она улыбается, она рада детям. «Пойдем, Ванюша, - зовет воспитательница, - мы помашем твоей маме в окошко». Скажи и ты Ванюше: «Не грусти! Твоя мама обязательно за тобой придет!»

История 3. Вот и группа. Ванюша стоит у окошка и машет маме. Он уже не грустит. Покажи, как он машет. Приходи скорее, мамочка! Кто это рядом с ним? Да, это воспитательница.

Как тут красиво! Сколько детей! А какие игрушки! Много! Дети играют. Мальчики строят из кубиков гараж для машин. Посмотри, у Вити самосвал. Он перевозит грузы. А у Дани – легковая машина. Найди ее.

А во что играют девочки? (В дочки-матери.) У Оли – коляска. Тише, тише! (Приложите пальчик к губам.) Ляля спит! Аня варит кашу. Сейчас кукла проснется, и Аня с Олей накормят ее кашей.

Во что полезно поиграть.

Чтобы своевременно и более безболезненно произошел процесс психологического отрыва от мамы, полезно играть с детьми в прятки и салочки. Прятаться можно самим, а можно прятать игрушки или предметы. Главное, чтобы сам момент встречи с ребенком с родителем или нахождения предмета были эмоционально радостным. Дети, в силу отсутствия у них жизненного опыта, часто подсознательно полагают, что если они не видят маму, то она *потерялась навсегда*. Поэтому дети могут так переживать, когда она уходит. Эти простые игры помогут понять малышу, что мама не потерялась, она обязательно вернется!