

## Чему научить ребенка до детского сада

- **Просить о помощи.** Если ребенок не говорит, научите его просить о помощи жестами
- **Ходить на горшок.** Этот навык укрепит личные границы: ребенку не придется подпускать «чужую тетю» к интимным частям тела
- **Держать ложку.** Ребенку будет комфортнее есть самостоятельно, а не ждать, пока его покормит воспитатель или его помощник
- **Одеваться и раздеваться.** Пусть ребенок привыкает сам надевать нижнее белье, носки, а потом другие вещи. Также учите его раздеваться и складывать одежду
- **Есть, спать, гулять по режиму группы.** За месяц начните постепенно делать все в то же время, что и в группе, в которую пойдет ребенок. Будите его утром с учетом времени, которое понадобится на дорогу до детского сада. Гуляйте после завтрака. Укладывайте его спать днем после обеда. Режим соблюдайте и в будни, и в выходные

## Как настроить ребенка на детский сад

Проходите мимо детских садов и обращайтесь внимание ребенка на детей, игрушки, цветы на территории. Рассказывайте, что внутри тоже много игрушек, и с ними можно играть. При этом не акцентируйте внимание на том, что ребенок скоро начнет ходить в детский сад, это его тревожит

## Как проводить с ребенком время до и после похода в детский сад

1

Пока собираете ребенка в детский сад, поговорите с ним о том, что его там ждет. Например, о друзьях и любимых играх

2

Когда придете в группу, привлечите ребенка к переодеванию. Спросите, куда повесить куртку, где «живут» ботинки. Так он отвлечется и «забудет» поплакать

3

Прощайтесь спокойно. Скажите ребенку, что любите его и вернетесь за ним

4

Уходите тогда, когда переоденете и проводите ребенка в группу, даже если он плачет. Педагог его успокоит, увлечет игрой

5

Когда забираете ребенка, не торопитесь уйти. Обнимите его, пусть почувствует, что вы рядом. Не разговаривайте в этот момент с кем-то другим

6

После детского сада погуляйте с ребенком. Не заходите в магазины, в гости – будьте в семейном кругу

7

Когда придете домой, уделите ребенку еще время. Пообнимайтесь или сделайте ему массаж. Телесный контакт даст ребенку понять, что он в безопасности. Если ребенок хочет уединиться, не мешайте, но постарайтесь быть неподалеку

## Как помочь ребенку

*адаптироваться в детском саду*



### Насколько ребенок физически развит

Физически развитый ребенок с крепким здоровьем будет меньше уставать, лучше спать и есть, чем его ослабленные ровесники



### Сколько ребенку лет

Дети способны к социализации примерно с трех лет. До трех лет ребенку важнее общение с мамой

### Умеет ли ребенок играть и контактировать с другими детьми

Легче адаптируются дети, которые умеют занимать себя, играть с игрушками и предметами-заместителями, а также вступать в контакт с незнакомыми детьми



### Развиты ли у ребенка навыки самообслуживания

Ребенок, который привык к помощи, будет нервничать, когда ему придется одеваться, раздеваться, ходить на горшок самому или ждать педагога, пока тот поможет другим детям



## Как правильно расставаться с ребенком в группе детского сада

1

Придумайте ритуал прощания – последовательность слов и действий, после которой вы будете уходить. Он должен быть забавным и спокойным

2

Не показывайте, что вам грустно. Ребенок «заражается» вашими эмоциями

3

Говорите, когда вы вернетесь, например, после обеда или после тихого часа. Старайтесь выполнять обещания, чтобы ребенок вам доверял

4

Если ребенок во время прощания просит увести его домой, не поддавайтесь. Иначе он решит, что в детский сад можно не ходить

5

Убедитесь, что вы дали ребенку все, что нужно ему в группе. Если вы вернетесь, он заново переживет стресс от расставания

6

Не затягивайте прощание и уходите сразу после ритуала. Ребенок может плакать, но воспитатели знают, как его успокоить

7

Не убегайте от ребенка и не бросайте его одного в раздевалке, иначе он воспримет это как предательство и перестанет вам доверять

8

Используйте ритуал прощания даже дома, когда уходите на какое-то время, например, в магазин. Так ребенок запомнит, что вы возвращаетесь к нему

### Важно

Ритуал прощания поможет вам обеспечить здоровую сепарацию ребенка – научит оставлять его без постоянного присмотра, избавиться от гиперопеки. Если вы чувствуете тревогу, когда прощаетесь с ребенком, обратитесь к педагогу-психологу нашего детского сада или к другому детскому психологу за помощью. Помните: ваше спокойствие передается ребенку, как и ваше спокойствие и хорошее настроение

