

## 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 встревожит

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

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

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

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

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

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

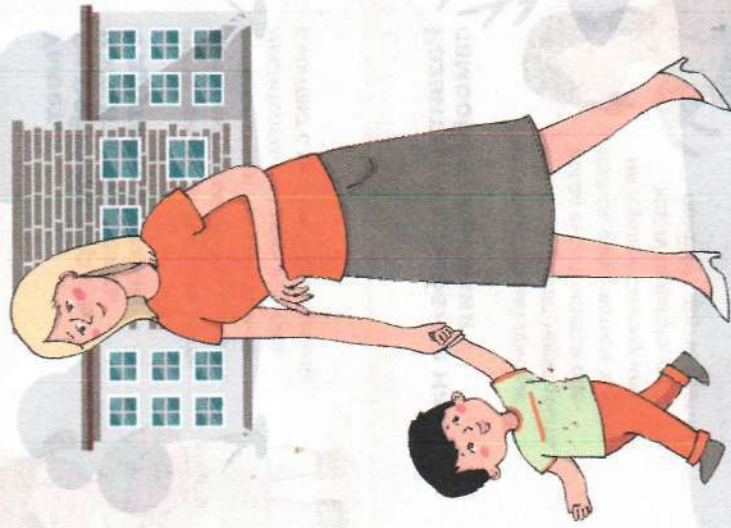
После детского сада погуляйте с ребенком. Не заходите в магазины, в гости – будьте в семейном кругу

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

СПРАВОЧНИК  
СТАРШЕГО  
ВОСПИТАТЕЛЯ  
ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

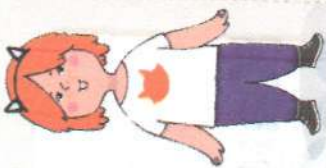
# Как помочь ребенку

## 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



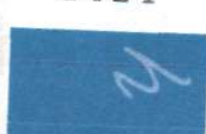
Придумайте ритуал прощания – последовательность слов и действий, после которой вы будете уходить. Он должен быть забавным и спокойным



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



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



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



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



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



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



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 беспокойство передается ребенку, как и ваше спокойствие и хорошее настроение

