**Как подготовить ребёнка к детскому саду.**

Подготовила воспитатель

Вернигорова О.А.

В связи с тем, что поступает много вопросов об адаптации к детскому саду, предлагаю ряд рекомендаций.

 **Узнайте как можно больше про детский сад.**  
  
Во многих детских садах проводятся дни открытых дверей, когда можно походить по группам, посмотреть занятия, поговорить с воспитателями, заведующей. Можно, не дожидаясь такого дня, наведаться в садик (без ребенка). Важно обратить внимание на:

1. Расположение учреждения, удаленность от дома.  
2. Наличие высокого, крепкого ограждения вокруг.  
3. Наличие охраны.  
4. Наличие детской площадки с верандой и инвентарем.  
5. Оборудование групп (удобные кровати, достаточное пространство для игр и занятий, отдельная спальня и столовая зона и т.д.).  
6. Как ведут себя воспитатели на прогулке, чем с детьми занимаются, во что играют.  
7. Насколько чисто в группах, в коридорах и на территории.

 **Заранее начинайте говорить с ребенком о детском саде, обращая особое внимание на положительные стороны.**  
Нужно говорить о предстоящем посещении детского сада как о радостном событии, ни в коем случае не как о наказании ("вот пойдешь в сад, там не будут смотреть, что ты кашу не ешь - заставят..." Описывайте, как красочно будет на утренниках, какие интересные занятия (рисование красками, лепка, физкультура и т.д.), что в группе у каждого ребенка есть своя кровать, стульчик, что дети вместе кушают, спят, играют, гуляют на улице. Если у Вас есть теплые воспоминания о своем детсадовском детстве, поделитесь ими с ребенком. Не пугайте малыша воспитателем - настраивайте ребенка (и себя) на добро, внимание, понимание.

 **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). Если малыш остро реагирует на расставание с родителями, до садика он не дорос. Признаки готовности к недолговременной разлуке: малыш может оставаться без родителей со знакомыми взрослыми, легко завязывает знакомства, проявляет интерес к детям, которых видит впервые.

 **Необходимо, чтобы малыш был открыт для общения со сверстниками.**  
Чтобы в обществе своих ровесников ребенок чувствовал себя хорошо, нужно еще до начала посещения детского сада способствовать его общению с другими детьми. Если в ближайшем окружении нет сверстников, водите ребенка туда, где есть много детей. Важно объяснять ребенку поведение и чувства других детей (например, ребенок говорит, что его новый знакомый - жадина, взрослый может объяснить, что этот ребенок еще не научился играть с другими детьми, ему сложно отдать свою игрушку незнакомому ребенку, ему, наверное, грустно, может быть, у него плохое настроение, а мы можем помочь, развеселить).

 **Важно знать и учитывать - экстраверт или интроверт Ваш ребенок.**  
Важно знать об особенностях характера ребенка и учитывать их. Например, ребенок-экстраверт и ребенок-интроверт по-разному себя ведут, реагируют на замечания, адаптируются к садику. Информация об экстравертах и интровертах есть в цикле статей [про типы личности](http://www.solnet.ee/parents/p2_45.html) В дополнение к уже написанному отмечу, что экстраверты быстрее попадают под влияние других, поэтому нужно интересоваться, с кем он дружит. Экстраверты могут быть драчливыми и сами бывают битыми, они доверчивы. При подготовке к садику нужно наладить режим дня, учить планировать свои действия и доводить их до конца. Интроверты обычно тихие, сложно определить, что у такого малыша творится в душе, такой ребенок не заводит много друзей и это - нормально, если ребенку комфортно и спокойно. Такому ребенку нужно помочь найти друзей и стараться больше ему доверять.

 **Определите индивидуальную готовность ребенка.**  
Каждый ребенок развивается индивидуально. При правильной организации дня, соблюдении режима, хорошем здоровье в 3 года малыша можно отдать в детский сад. Но взрослым часто не хватает педагогической культуры, психологических, этических, практических знаний. И ребенок приходит в сад не готовым психологически, физически, эмоционально.  
Малыш должен знать значение слов "можно", "нужно", "нельзя", "опасно". При воспитании в семье необходимо соблюдать последовательность, единые требования и правила. Необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной системы ребенка (см. [статьи](http://www.solnet.ee/parents/p2_00.html#sp) про темпераменты, типы личности, акцентуации т.д.).  
**Уравновешенные, подвижные дети.**Живые, эмоциональные, преобладает хорошее, бодрое настроение. Улыбчивые, чувства легко меняются: плачет, но может легко отвлечься, успокоиться, не зацикливается на одном настроении. Разговаривают живо, с выразительной интонацией. Движения точные, быстрые. Засыпают такие дети быстро, сон глубокий. Просыпаются веселыми, бодрыми. Навыки формируются (и забываются) быстро. Также быстро меняются желания и интересы. Если такими детьми не заниматься, это может привести к отсутствию усидчивости и настойчивости. Таким детям свойственно высокое мнение о себе, стремление к лидерству. Необходимо развивать терпеливость, умение доводить начатое дело до конца.  
**Возбудимые, неуравновешенные дети.** Эмоциональные, вспыльчивые, легко раздражаются. Сон беспокойный, но просыпаются быстро. Если с утра портится настроение, то общее состояние подавленности сохраняется надолго. Разговаривают быстро, отрывисто, выразительно, движения резкие, иногда порывистые. В преодолении препятствий настойчивы, но раздражительны, нетерпеливы. С таким ребенком нужно быть требовательным и терпеливым. Нужно объяснять то или иное требование, поручения просить проговаривать вслух ("скажи, что ты сейчас будешь делать, что сделаешь после?"). Нужно играть вместе в игры, развивающие внимание и произвольность.  
**Медлительные дети.** Внешне малоэмоциональны. Они спокойны, уравновешенны, сдержанны. Чувства таких детей глубокие, они могут испытывать сильные привязанности. При кажущейся необщительности такие дети имеют близких друзей, при расставании с которыми долго переживают. Перед сном такой ребенок ведет себя спокойно, может долго лежать с открытыми глазами, просыпается веселым, разговаривает неторопливо. Часто не может правильно выразить мысль, хотя словарный запас богатый. К новой обстановке привыкает медленно, в общении с незнакомыми людьми скован. К любому делу готовится заранее, основательно. При воспитании такого ребенка важно обращать внимание на развитие инициативности, любознательности, важно быть терпеливым, помогать ребенку ориентироваться во времени. Надо учить ребенка выражать свои эмоции: пожалеть, порадоваться за другого, предложить свою помощь.  
**Чувствительные, ранимые дети.** В воспитании таких детей особенно важно соблюдать режим дня, не преувеличивать их возможности, т.е. давать посильные задания и вовремя помогать. При посторонних нельзя акцентировать внимание на проявлениях застенчивости. Такие дети часто боятся спать в темной комнате, склонны и к другим страхам. У него быстро меняется настроение, причем его эмоциональное состояние зависит от настроения, поведения взрослого - Ваша раздражительность вызовет у такого малыша состояние тревожности, истерику. Важно относиться к ранимому ребенку по-доброму, с пониманием, без критики и высмеивания, тогда его страхи, застенчивость постепенно пройдут, малыш станет доверчивым и общительным. В новой обстановке чувствительный ребенок неуверен, испытывает страх, к детскому саду привыкает долго. Зато этот ребенок добрый, отзывчивый.   **Настроен ли ребенок на детский сад?**  
Как ребенок реагирует на рассказы о других детях, о садике? Нравится ли ему слушать о жизни в детском саду, задает ли он вопросы? В рассказах о "садиковской" жизни обратите внимание на то, что все дети вместе кушают, спят, играют, что много нового, интересного дети узнают от воспитателя. Перед посещением детского сада малыш должен научиться ходить на горшок (или проситься в туалет), умываться, частично одеваться, кушать.

 **Будьте адекватны в оценке способностей ребенка.**  
Любой ребенок нуждается в похвале. Но важно при похвале, поощрении оговаривать, что у него получилось, а что - нет. Родители должны быть тактичны. Если способности ребенка, его успехи как будто не замечаются родителями, у малыша пропадает уверенность в себе. Перехваливать ребенка также не стоит - он будет переоценивать свои возможности, трагически переживать неудачи. Если ребенок давно умеет самостоятельно есть суп ложкой, не стоит хвалить его каждый раз за это, зато можно заметить, как аккуратно он поел в этот раз. Похвала может быть разной - для одного достаточно кивка взрослого, другого нужно дружески обнять, а третий ждет подробного описания - что именно у него хорошо получилось.

 **Насколько самостоятелен ребенок?**  
При развитии самостоятельности следует помнить, что родители являются примером для подражания - если взрослые не кладут свои вещи на место, не убирают за собой со стола посуду, бессмысленно требовать этого от ребенка. Когда ребенок говорит "я сам", дайте ему возможность действовать самостоятельно, не критикуя и не предрекая заранее неудачу.  
*Признаки достаточно развитой самостоятельности в дошкольном возрасте:*

1. Стремится самостоятельно справиться с заданием, с начатым делом.  
2. Умеет сам найти себе занятие, создать условия для игры.  
3. Самостоятельно моет руки, вытирается, кушает.  
4. Умеет убирать свои игрушки, знает их место.  
5. При возникновении трудностей, если не получается справиться самостоятельно, просит о помощи, но не бросает начатое дело.  
6. Получает удовольствие от выполненного самостоятельно действия.

 **Проверьте здоровье ребенка**  
Перед началом посещения детского сада необходимо пройти полное медицинское обследование. Информация, полученная от разных специалистов, позволит определить, насколько начало посещения садика может повлиять на самочувствие ребенка. Многие болезни обостряются именно в период адаптации, к тому же снижается иммунитет (отсюда частые простудные заболевания). Окулист, лор, невропатолог, психолог помогут вовремя выявить проблемы со здоровьем, которые помешают при обучении, затруднят адаптацию, и начать лечение.   
**Это нужно знать!**

 *Учите ребенка правилам поведения.*Ребенок любопытен от природы, но чувство безопасности еще не развито. Нужно объяснять и показывать на своем примере, что другим людям, детям нужно помогать. Донесите до своего ребенка, что драки, кусание недопустимы в детском коллективе (учите договариваться, объяснять свои эмоции словами). В семье нужно соблюдать правила вежливости, только глядя на взрослых малыш научится использовать слова "спасибо", "пожалуйста", "до свидания", "здравствуйте". Если ребенок кого-то обидел, помогите ему попросить прощения. Объясняйте, что чужие вещи брать без спроса нельзя. Малыш должен знать, что из садика, из дома одному или с чужим человеком уходить нельзя, что не нужно разговаривать с незнакомым человеком, когда рядом нет родителей или воспитателя.

 *Не кричите на ребенка!* Даже если он совершил проступок, лучше (и действеннее) понятно, доходчиво объяснить, в чем конкретно его ошибка и предложить варианты правильного поведения или исправления допущенной ошибки. Ребенок не должен бояться наказания, Вас, иначе он начнет скрывать, обманывать. Если ребенок честно признался в провинности, это показатель его доверия к Вам.

 *Не пугайте малыша чужими людьми.* Если родители внушают, что всех чужих людей надо бояться, ребенок растет недоверчивым, долго и тяжело привыкает к новым людям (воспитатель, учитель). Ни в коем случае не пугайте малыша воспитателем! ("Вот пойдешь в садик, там тебя за это накажут"). У ребенка должен быть круг общения, в котором он свободно будет контактировать как со взрослыми, так и с детьми (детская площадка, детский клуб, родственники). Учите ребенка общаться с людьми избирательно, проговаривая и проигрывая разные жизненные ситуации.

 *Будьте другом!* Ребенка нужно воспитывать как равного, рассказывая, объясняя то, что ему интересно (учитывая возраст), делиться своими переживаниями (опять же, учитывая возраст, без перекладывания своих проблем на детские плечи). Про типы семейного воспитания и ошибки написано в [других статьях](http://www.solnet.ee/parents/p2_00.html#sp) Важно привлекать ребенка к выполнению домашних дел, к обсуждению покупок, к планированию отпуска. Если что-то пообещали, выполните либо объясните, почему в этот раз не получилось. Последствия невыполненных обещаний: малыш все меньше доверяет родителям, перестает их уважать. Ребенку важно, чтобы близкие взрослые играли вместе с ним в настольные и подвижные игры.

 *Пусть малыш приобретает трудовые навыки.* Для начала это - навыки самообслуживания (умываться, одеваться, убирать за собой со стола, складывать на место игрушки). Далее - элементарная помощь по дому, знакомство с профессиями (врач, шофер, дворник, повар и т.д.). А есть еще и ручной труд - умение самостоятельно или с помощью взрослого сделать поделку из бумаги, пластилина. Таким образом развивается внимание, мышление, память, умение доводить начатое дело до конца.

 *Учите ребенка выражать негативны эмоции адекватно.* Маленький ребенок в состоянии гнева себя не контролирует, он может все раскидывать, драться, царапать и кусать себя и окружающих. Бывает и так, что таким образом ребенок добивается желаемого - новой игрушки, конфеты и т.д. Родителям важно быть последовательными и спокойно воспринимать всплески недовольства ребенка, ведь в такие моменты бесполезно наказывать, что-то объяснять, нужно постараться успокоить, отвлечь. ("Сначала ты успокоишься, перестанешь плакать, а потом мы все обсудим без слез и криков"). Избегайте угроз (например: "Если не будешь слушаться, выгоню из дома") и физических наказаний.

 *Рассказывайте и показывайте на примерах, что нельзя делать, а что - можно.* Родители не только на словах объясняют, что сквернословие, воровство, вранье, ябедничество считаются плохими поступками, но и на своем примере показывают и доказывают это. Часто ребенок ведет себя так же, как родитель, рассуждая: "Почему маме можно говорить папе плохие слова, а мне нет???"

*Сквернословие.* Ребенок общается, разговаривает так, как принято в его семье и выносит "семейный" запас слов на публику. К сожалению, часто эти слова недопустимы для общения в детском коллективе и оскорбляют слух окружающих людей. Бывает и так, что ребенок "несет" нецензурные слова из садика, с детской площадки. В таком случае не стоит акцентировать внимание ребенка на этих словах, достаточно объяснить, что они недопустимы в Вашей семье и используют их некультурные люди. Ребенок должен знать Ваше отношение к таким словам, поэтому не бойтесь сказать, что Вам они не нравятся, Вы расстраиваетесь, когда слышите от ребенка такое. Для того, чтобы помочь ребенку забыть нецензурные слова, предложите использовать необидные выражения (например, "елки-палки", "укуси меня пчела").   
*Воровство.*Маленькие дети (многие до 5-6 лет) не разделяют свое и чужое. Он может взять чужую вещь, еду, питье, игрушку. Важно различать нормальное поведение ребенка, обусловленное слабо развитой произвольностью и проблемное поведение. Стоит задуматься, если после многократных объяснений ребенок продолжает брать чужие вещи, при этом прячет их, говорит неправду ("мне подарили"), скрывает реальную ситуацию. Возможно, таким образом ребенок пытается обратить на себя внимание родителей или воспитателя (не хватает ласки, любви). В таких случаях ругать ребенка, наказывать бесполезно и даже вредно - вы загоняете проблему внутрь. Надо постараться дать ребенку то, в чем он нуждается - увеличьте время, проводимое вместе, найдите общее занятие, игру, которая будет интересна и Вам, и ему, подчеркивайте положительные проявления (вежливо ответил, помог донести сумку, убрал игрушки, сам признался в проступке и т.д.). Если случаи воровства повторяются, нужно обратиться за помощью к психологу.   
*Детская ложь.* Ребенок воспринимает окружающий мир иначе, чем взрослый человек, часто мир фантазий тесно переплетен с реальностью и малыш, говоря неправду, искренне верит в то, что не врет. Но важно отличать фантазии ребенка от реальной лжи, когда ребенок что-то скрывает, не признается в проступке. Ребенок должен понять, что родители расстроятся из-за обмана больше, чем из-за сломанной игрушки. Как упоминалось выше, при физических наказаниях и унижении достоинства ребенка, отсутствии доверия он вынужден скрывать правду, чтобы хоть как-то защититься. Одна из причин возникновения детской лжи - пример близких взрослых! Часто родители не обращают внимание на " мелкую" бытовую ложь, для них нормально скрывать что-то друг от друга. Например, мама говорит: "Сегодня погода отвратительная, холодно, не хочется на улицу выходить", а чуть позже, встретившись с соседкой: "Да, я тоже люблю такую погоду, свежо..." Ребенок постоянно наблюдает за взрослыми и делает свои умозаключения: "Если мама или папа говорят неправду, то и мне можно". Если случилось так, что Вам необходимо что-то скрыть, недоговорить, объясните ребенку причину ("Бабушка больна, ее нельзя тревожить, поэтому сегодня мы ей не будем рассказывать о наших неприятностях").

 *Не сравнивайте ребенка с другими детьми.* Можно сравнивать ребенка лишь с ним самим (теперь и раньше), но не с братом, другом, соседом и т.д. Каждый человек индивидуален. Если в семье несколько детей, похвалив одного, нужно не забыть и про другого. Подчеркивая достоинства других детей, вы зарождаете в своем ребенке неуверенность, агрессию, замкнутость и как следствие - отказ от выполнения задания, поручения ("все равно я плохой, у меня не получится").

 *Ругайте только по делу.* Родители являются организаторами жизнедеятельности ребенка. С раннего детства они обсуждают с малышом вопросы, доступные детскому пониманию. Если требовать от малыша послушания во всем, часто ругать, критиковать, вырастет несамостоятельный и безынициативный человек. Подростковый возраст у таких детей - критический, возникает множество проблем и разногласий с родителями, подросший ребенок бунтует. Поэтому с самого юного возраста нужно учиться уважать ребенка, искать компромисс. Если Вы недовольны его поведением, нужно выяснить, почему он ТАК поступил, потом объяснить, как можно поступить иначе, чтобы не обидеть окружающих. Часто необходимо объяснять малышу эмоции, чувства других людей.

 *Расскажите о разнице между мальчиками и девочками.* К трем годам малыш должен знать, мальчик он или девочка, он улавливает разницу в одежде, в прическе. В детском саду ребенок увидит и физиологические отличия полов. Важно, чтобы эта информация не стала для него шоком, поэтому стоит заранее рассказать (учитывая возраст ребенка) о различии строения тела мальчика и девочки. 