



Елена Семенюк

**КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА  
К ПОСЕЩЕНИЮ  
ДЕТСКОГО САДА**

[www.deti-chudo.ru](http://www.deti-chudo.ru)

2013

## Вступление

Ваш ребенок уже подросток, и Вы задумываетесь о том, чтобы выйти на работу. В этот момент решается вопрос: отдавать ли ребенка в детский сад, оставлять дома с бабушками-дедушками, либо нанимать подходящую няню. В помощь родителям маленьких деток, перед которыми стоит столь важный вопрос, и была создана эта книга. Здесь Вы найдете ответы на следующие вопросы:

- ✚ нужен ли ребенку детский сад;
- ✚ в каком возрасте легче всего пройдет адаптация к новым условиям жизни;
- ✚ что даст ребенку посещение детского сада;
- ✚ как оценить готовность малыша к посещению дошкольного учреждения;
- ✚ как подготовить его к походу в садик в первый раз;
- ✚ что делать и как себя вести с ребенком в период адаптации в детском саду;

Чтобы первые шаги Вашего крохи в новом коллективе были радостными и легкими, помогите ему подготовиться к этому событию.

## Знакомство

Меня зовут Елена. Я - молодая мама, и в нашей семье подрастает замечательная чудодочка Катюша, которая родилась в феврале 2009 года. В 2006 году я окончила Иркутский государственный университет по специальности специальная психология. По образованию я психолог, поэтому с момента рождения дочурки я стала уделять больше внимания именно детской психологии. У меня есть свой блог «Дети-Чудо», который я веду более 2 лет. В рамках своего проекта я делюсь информацией о развитии и воспитании детей, даю онлайн консультации и провожу тренинги для родителей по детской психологии.

Проблемы подготовки ребенка и адаптации к детскому саду мне знакомы не понаслышке. Наша дочка 2 года назад впервые пошла в детский сад. И перед тем, как отправить ее туда, мы бросили все силы на то, чтобы сделать этот процесс менее болезненным и гладким. Мы тщательно готовились к его посещению: знакомились с воспитателями, ходили на территорию детского сада на прогулки в то время, когда там играли другие дети, устроили ей настоящий праздник в первый день посещения детского сада. Но, даже не смотря на продуманные действия и подготовку, нам пришлось столкнуться с

проблемами адаптации, детскими капризами и истериками, которые усиливались на фоне изменившейся ситуации, нежеланием ходить туда и прочими проблемами. Около 2 месяцев у нас продолжался период привыкания и адаптации к новой жизни. Сейчас наш ребенок посещает свою группу с удовольствием, и любит детский сад всей душой.

А Вам, уважаемые родители, я хочу помочь преодолеть все возможные трудности и поделиться своим опытом. Надеюсь, что эта книга даст Вам возможность найти ответы на волнующие и животрепещущие проблемы, касающиеся посещения детского сада.

Приятного и полезного Вам чтения!

## Нужен ли ребенку детский сад?!

Сейчас о садике начинают задумываться с самого рождения малыша. Возникают вопросы, нужен ли ребенку детский сад вообще или ребенка можно воспитывать дома.

Естественно большинство мам стараются выйти на работу, поэтому ребенка определяют в детский сад. Лично мое мнение таково, что садик – штука полезная и нужная (хотя есть некоторые исключения). И к решению этого вопроса нужно подойти ответственно, учитывая индивидуальные особенности и интересы собственного чада. Дети, которые находились на домашнем воспитании, чаще испытывают трудности, приспосабливаясь к школьным правилам. Хотя сейчас существует великое множество альтернатив стандартному дет.саду. В первый класс дети могут прийти с разным уровнем знаний. Кто-то посещал центры раннего развития, кто-то ходил в государственное учреждение, кто-то просто сидел дома с бабушками-дедушками-нянями.

### Что же может дать ребенку посещение детского сада?

- общение со сверстниками, умение общаться с группой разных детей. С 3-4 лет ребенок абсолютно точно нуждается в общении с другими детьми, которое родители просто обязаны предоставить.
- ребенок учится общаться с другими взрослыми. Опыт общения с воспитателями в дальнейшем поможет избежать некоторых трудностей с учителями в школе. Здесь ребенок начнет понимать, что кроме мамы и папы есть и другие взрослые, которых надо слушаться.
- ребенок научиться соблюдать «дисциплину», т.е. начнет понимать, что помимо него самого нужно уважать и придерживаться правил общежития.

- интеллектуальное и физическое развитие. Хотя грамотные мама и папа вполне могут дать необходимые знания лучше, чем в садике, но самое сложное в домашнем воспитании – обеспечить ребенку социальное развитие.

После того, как решение отдавать или нет ребенка в дет.сад принято, встает вопрос в каком возрасте это вообще стоит делать.

Психологически ребенок полностью готов к детскому саду в 4 года. Принцип советского времени: «чем раньше – тем лучше» не работает.

Полторагодовалый малыш, конечно же может «привыкнуть», но это будет означать, что он смирился и молча страдает, а процесс «привыкания» сопровождается частыми простудами, болезнями, плохим настроением. Малыш в этом возрасте еще очень сильно привязан к маме, и болезненно реагирует на ее отсутствие. Так что, если в этом возрасте Вы решили выйти на работу – будьте готовы провести ближайший год на больничном по уходу за ребенком.

В два года ребенок гораздо общительнее, можно начинать знакомить его с детским садом. Например, ходить гулять вместе с группой. Смотреть на его поведение, реакцию. Если подошла очередь в сад, то водить его по щадящему режиму и оставлять только на несколько часов.

Интерес к другим детям появляется у ребенка только к 3 годам, так что это допустимый возраст для того, чтобы отдать его в детский сад. Сначала они обращают внимание на более старших детей, потом на младших, и в последнюю очередь интересуются сверстниками. Поэтому идеальный возраст для посещения детского сада - 4 года.

В большинстве случаев все проблемы, связанные с адаптацией ребенка разрешаются. Важно помнить о необходимости учитывать индивидуальные особенности ребенка, и не бросать его в новую обстановку, в надежде на то, что стерпит-слюбится. Стоит заранее готовить ребенка к садике, тогда и проблемы сведутся к минимуму.

**Как оценить готовность ребенка к детскому саду?!**

Итак, если Вы приняли положительное решение о посещении детского сада, то стоит провести предварительную оценку готовности ребенка к изменениям в жизни.

Отдать ребенка в детский сад - казалось бы, проще простого, а нет! Ребенка необходимо подготовить к посещению учреждения. Чтобы понять, готов ли ребенок к детскому саду, постарайтесь дать оценку качествам и способностям своего ребенка по следующим критериям:

1. общительность;
2. тяга к подвижным играм;
3. интерес к лепке, рисованию, то есть, определите усидчивость ребенка;
4. интерес к игрушкам и общение со сверстниками;
5. отношение к новым взрослым;
6. поведение ребенка в то время, когда вас нет рядом;
7. интерес к новому;
8. самостоятельный прием пищи (без уговоров);
9. использование горшка по назначению;
10. самостоятельно одевается/раздевается;
11. частота простуд (не более 4 раз в год);
12. способность выразить свою просьбу, желание;
13. общение с окружающими;
14. соблюдение режима;
15. дневной сон;
16. и, пожалуй, самое главное - желание ребенка пойти в детский сад.

Если вышеперечисленные качества и способности сочетаются в ребенке, то привыкание к детскому саду и новому окружению пройдет для него безболезненно и легче. Определить, готов ли ребенок к детскому саду, можно ответив на основные вопросы - как ведет себя ребенок, когда остается с кем-то из взрослых в ваше отсутствие? А также, тяжело ли ребенок переживает новую атмосферу?

### Какие факторы затрудняют адаптацию к детскому саду?!

- Мнение о том, что чем меньше ребенок, тем лучше пройдет адаптация. Отчасти это верно. Если Вы отдадите ребенка в сад в год-полтора, то он быстрее адаптируется, чем ребенок, который пошел в садик в 3 года. НО! В столь раннем возрасте у ребенка сохраняется очень глубокая эмоциональная связь с мамой. А отдав ребенка в ясли, Вы значительно осложняете развитие способности привязываться и любить других людей, в том числе и родителей.
- Мысль о том, отдав ребенка в садик, он быстрее научится общаться, будет дисциплинированным, научится ходить на горшок, держать ложку, одеваться и т.д. Стоит заметить, что детский сад, новые условия, новые люди и новые требования – это стресс для ребенка. А стресс лишь усугубит проблему, а не решит ее. Поэтому научить ребенка навыкам самообслуживания и дисциплине должны родители.
- Пополнение в семье. Это тема особенная и готовить старшего нужно заранее. Отведите ребенка в детский сад как минимум за полгода до рождения второго ребенка или вообще отложите поход в детский сад. Дома уделяйте ребенку как можно больше внимания, хвалите его и всячески выражайте свою любовь.
- Кризис трех лет. В идеале отводить ребенка в сад нужно либо до наступления переходного возраста, либо после, т.е. в 2 или в 4 года. Как известно, кризис 3 лет характеризуется тем, что ребенок отделяется от родителей, отстаивает свои права на самостоятельность и независимость. Этот период сопровождается повышенной агрессивностью и плаксивостью. Ребенок очень сильно нуждается в понимании и поддержке близких людей. И если кризис 3 лет совпадет с походом в детский сад, то период адаптации может быть негативным или затянется на длительное время.
- Неуверенность в необходимости вести кроху в сад именно сейчас, и переживаете за то, что ему будет плохо и скучно. Дети – это гениальные психологи! Они отражают все чувства и эмоции родителей, даже если сами родители этого не замечают. Настройтесь на позитивный лад, будьте уверены, что в детском саду Вашему ребенку будет интересно, а все проблемы разрешатся, и тогда Ваш ребенок заразится позитивным настроением и будет чувствовать себя в новом месте, как рыба в воде.

## Как подготовить ребенка к посещению детского сада?!

Итак, с проблемами, которые усложняют адаптацию, мы разобрались. Теперь поговорим о подготовке ребенка к посещению детского сада.

Начните с выбора садика. Ведь гораздо проще расстаться с родителями, когда ребенок уверен в том, что рядом с ним будет добрая воспитательница, интересные занятия и игрушки, а не плохие «тетки», и машинки, которые нельзя трогать, а ходить в туалет и спать нужно по первому требованию няньки.

- Обязательно найдите информацию в интернете на родительских форумах, либо у соседей, дети которых уже ходили в этот детский сад. Соберите информацию о самом садике и о воспитателях.
- Погуляйте на территории детского сада с ребенком, посмотрите, чем заняты дети, как ведут себя воспитатели, как разрешаются конфликты и т.д.
- Если есть возможность, то походите по группам, оцените обстановку и записывайтесь к тому воспитателю, который имеет положительные отзывы родителей.

Атмосфера добра и полного доверия в семье – это основа благополучной адаптации в садике. Если Вы являетесь для ребенка авторитетом, то он сможет разделить с Вами свои негативные эмоции и чувства, а также поделиться своими успехами.

Доброжелательную обстановку в семье наладить не сложно. Вот несколько самых простых и действенных способов:

- Любите своего ребенка безусловно: давайте ему право на негативные эмоции, принимайте его желания, не отказывайтесь от игр с ним, отвечайте на его вопросы, наказывайте только после того, как выясните все обстоятельства конфликта.
- Подбадривайте ребенка, вселяйте в него уверенность в своих силах.
- Избегайте конфликтов и семейных ссор в его присутствии
- Обязательно рассказывайте ребенку о том, что в садике хорошо, там есть другие детки, с которыми можно играть, новые игрушки и т.д. Создайте положительный образ, ребенок должен с нетерпением ждать этого события.
- Ни в коем случае нельзя пугать ребенка тем, что Вы его там оставите навсегда и никогда не вернетесь и т.д.

## Как помочь ребенку в период адаптации?!

Когда Ваш кроха уже пошел в детский сад, то нужно делать следующее:

- Постоянно говорить о том, что Вы его любите, и что все у него обязательно получится.
- Водить ребенка сначала нужно на пару часов, постепенно увеличивая время пребывания. Не нужно торопить события. Ориентируйтесь на состояние ребенка.
- Даже, если ребенок ждал и хотел пойти в детский сад, не нужно сразу же его оставлять на весь день. Слишком сильное переутомление в первые дни, быстро отобьет охоту ребенка к садикам.
- В первое время по возможности посреди недели делайте выходные.
- Особое внимание нужно уделять деткам, обладающим высокой эмоциональной чувствительностью и нервной возбудимостью. Таким деткам будет сложнее адаптироваться, поэтому не стесняйтесь сообщить воспитателю об особенностях ребенка и попросите быть внимательнее и мягче. Иначе один неосторожный грубый окрик на очень долгое время отобьет желание ходить в это учреждение.
- Во время расставания, когда ребенок плачет нельзя ругать его, нельзя самому показывать раздражение. Старайтесь договариваться, проговаривайте его чувства: «Я вижу, что ты расстроен и т.д.», говорите, что все пройдет, а пока мама на работе можно поиграть с другими детками или новыми игрушками.
- Можно подарить ребенку часы и объяснить, что когда стрелка будет на этой цифре, мама обязательно его заберет.
- Отвлекайте ребенка сказками или другими разговорами по пути в сад. Не заикливайтесь на его плаче.
- Иногда помогает лучше адаптироваться, если в садик ребенка будет водить не мама, а папа или другой родственник, к которому ребенок не так сильно привязан.
- Вечером встреча должна быть интересной и радостной. Помните, что ребенок целый день был один, и теперь нужно с ним качественно позаниматься: поиграть, поговорить. Или, если много домашних дел, привлечь ребенка к их выполнению. Вместе приготовить ужин, а заодно и поболтать.
- Для того, чтобы узнать, как ребенок проводит день в садике, устройте кукольный театр. Возьмите несколько кукол или зверюшек. Попросите ребенка выбрать, кто будет воспитателем, кто будет самим ребенком, кто будет нянечкой. Посмотрите, что говорит ребенок, как он себя ведет и т.д.



- Когда ребенок приходит домой из детского сада, дайте ему возможность поиграть в то, что он хочет. В саду все детки вынуждены вести себя примерно одинаково. Слишком активные детки не смогут выплеснуть энергию, слишком медлительных будут подгонять. Поэтому позвольте ребенку побегать дома, или наоборот покатать машины. Даже если такие занятия покажутся Вам не особо развивающими, зато ребенок будет чувствовать себя комфортно и в безопасности.

Во время адаптации может усиливаться агрессивность ребенка, учащаются капризы и истерики, может произойти регресс в развитии. Все это нормально в новых условиях, и при поддержке родителей, безусловной любви, постоянных объяснениях такие реакции проходят. В доме обстановка должна быть спокойной и привычной. Старайтесь расслабить ребенка: больше гуляйте, купайте с успокаивающими травами, слушайте спокойную музыку и будьте уверены в том, что все будет хорошо!

Я желаю Вам терпения и успехов!

С уважением, Елена Семенюк.

P.S. Если Вам понравилась книга, пожалуйста, поделитесь ей со своими друзьями, которым она могла бы быть интересна.

**Благодарю за внимание!**



**Хотите знать ВСЕ о подготовке родителей и детей к детскому саду?**

**Получите онлайн-курс «Первый раз в детский сад или Как подготовить себя и ребенка»**

**Жмите на ссылку ниже:**

<http://deti-chudo.justclick.ru/kurs>