

## Как подготовить ребенка к детскому саду

И вот свой выбор вы уже сделали. Как же теперь сделать так, чтобы этот выбор устраивал и вашего РЕБЕНКА? Чтобы каждый раз, оставляя ребенка в детском саду (яслях), вы уходили со спокойной душой, зная, что ему хорошо и комфортно. Когда вы решили, что малыш должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию.

1. Если решение уже принято, перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

2. Обратите внимание на режим дня ребенка. За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного.

Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

3. Вашего ребенка сложно накормить? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните "кусочничество" между едой. О проблемах с аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и медсестрой.

4. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду, прохладное питье - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море).

5. Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама

6. Наблюдайте, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки,

попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.