

## Садик без слез: как правильно начинать водить ребенка в детский сад, приучить ребенка к детскому саду?

### Приучайте ребенка к садику постепенно

✓ Каждый здравомыслящий родитель понимает, что каким бы уравновешенным ни был ребенок, ему нужно определенное время, чтобы привыкнуть к совершенно новой среде с незнакомыми людьми – как маленькими, так и взрослыми (воспитателями).

✓ Но вот насколько длительным должен быть этот период, чтоб сработать максимально эффективно? Детские психологи советуют правильно начинать водить ребенка в детский сад: вам потребуется в среднем две недели, чтобы со спокойной душой отправлять свое чадо **в садик без слез**.

✓ Сокращая или же продлевая адаптационный период, вы только усложните жизнь своему ребенку, заставите его нервничать и даже, возможно, болеть. Ведь из-за стресса при урезанном периоде адаптации он может сильно капризничать, впадать в истерику, не кушать или не спать днем и даже нечаянно «наделать в штаны», что уж точно не поможет малышу **полюбить детский садик**. Сильно затянутая адаптация чревата тем, что малыш не захочет смириться с необходимостью высидивать в дошкольном учреждении целый день, и тоже изрядно помочает родителям нервы.

✓ Опытным путем выработана **оптимальная схема привыкания к детскому саду**, при которой на протяжении первых 4 дней происходит знакомство с будущей группой и воспитателем – желательно, во время дневной прогулки в виде совместных игр на свежем воздухе.

✓ Еще 4 дня у вас уйдет на то, чтобы ненадолго (примерно на два часа) оставлять свое чадо с детьми, следующие 4 – с самого утра и до конца обедной прогулки, затем 4 дня – до окончания обеда, затем 3-4 дня – до пробуждения после сна. После успешного прохождения всех этих этапов ваш малыш готов остаться в садике по полной программе.

### Готовьте ребенка к самостоятельности

✓ Быть самостоятельным – это, на самом деле, тяжелый труд, особенно для маленького человечка, оказавшегося вне зоны комфорта. Поэтому сознательные родители должны заранее озаботиться тем, чтобы **подготовить свое чадо к определенной самостоятельности**: уметь общаться с другими малышами и взрослыми людьми, кушать и отправлять естественные потребности организма, одеваться и укладываться спать (в пределах возрастных особенностей, конечно).

✓ Ведь подчас бывает, что дома малейшие помыслы ребенка угадывали с полувзгляда и тут же удовлетворялись любящими родителями и бабушками с дедушками, а в детском саду такого, вполне естественно, происходить не будет.

✓ На данной почве разгорается много конфликтов, приводящих к дополнительным перегрузкам нервной системы малыша и нелюбви к дошкольному учреждению.

### **Не приукрашайте действительность**

✓ В преддверии первого посещения детского сада некоторые взрослые начинают сочинять о нем настоящие **сказки**, чтобы возбудить в ребенке непреодолимое желание туда ходить. Это одна из самых распространенных ошибок, плоды которой вы ощутите уже **в первые дни посещения дошкольного учреждения**.

✓ Наслушавшись ваших рассказов, и ощутив пропасть между ними и реальностью, ваш малыш будет неприятно шокирован, о чем не преминет громогласно заявить и вам, и всей группе вкупе с воспитателем.

✓ Чтобы приучить ребенка к детскому саду, акцентируйте внимание малыша на том, что в детском садике у него появятся новые друзья, увлечения, он узнает много нового и интересного, быстрее подрастет и тому подобное – и тогда он точно не разочаруется ни в самом детском коллективе, ни в ваших обещаниях.

### **Не подкупайте ребенка**

✓ **Правильная мотивация** – это залог успеха в любом деле, поэтому ни в коем случае не подменяйте ее банальным подкупом, обещая купить сладости, какие-то любимые ребенком «вредности» или игрушки за то, что он безропотно будет идти в детский сад.

✓ Малодушничая и покупая собственного ребенка, вы окажете и ему, и себе медвежью услугу – со временем, не успев оглянуться, **вы будете вынуждены платить ему за выполнение любого поручения или задания.**

✓ Будет правильно, если награда будет выдаваться уже после правильного выполнения задачи и без ее непосредственной привязки к ней.

✓ Например, можно предложить малышу самому выбрать маршрут воскресной прогулки, ведь **«он уже настолько взрослый, что посещает детский сад, воспитатель доволен его поведением»** и тому подобное.

#### **Долгие проводы – лишние слезы**

✓ Этот постулат работает в период приучения ребенка к садику как никакой другой. То есть, приводя утром малыша в сад после успешного прохождения периода адаптации, **прощайтесь с ним в нормальном темпе и с позитивным настроем.**

✓ Не нужно стремглав уноситься прочь, забросив малыша в группу, но и прятаться по кустам вокруг ограды или часами рыдать вместе с ним тоже не следует.

✓ Наоборот, **скажите ребенку, как вы любите его и будете скучать**, поцелуйте, успокойте, если он капризничает и спокойно уходите, наделив его уверенностью в том, что все будет хорошо.

#### **Соблюдайте режим детского сада и дома**

✓ Исходя из физиологических особенностей растущего организма, вашему **малышу необходим дневной сон**, без отсутствия которого начинаются **неврозы**, возникает **рассеянность** в поведении.

✓ Если по какой-либо причине вы пренебрегаете обеденным сном дома, то и в детском саду для ребенка он станет **дополнительным источником стресса**.

✓ Если вы планируете отправлять дитя в садик, то начните **подготовку к жизни по режиму заранее** – хотя бы за месяц до означенного срока. Поначалу малыш, возможно, отнесется к данному нововведению негативно, но не стоит ругать его.

✓ Наоборот, превратите укладывание в приятный ритуал – читайте сказки, включайте тихую успокаивающую музыку, и поверьте, со временем ребенок будет с удовольствием засыпать днем.

### **Режим дня в детском саду**

✓ Адаптационный период в садике, как мы уже выяснили, период не из легких – и для взрослых, и для ребенка. Поэтому, **если вы уже начали посещать садик, то не стоит делать это время от времени** – ведь в такой случай, каждый новый приход даже после небольшого перерыва снова превращается для маленького человечка в трагедию.

✓ Конечно же, никто не говорит о том, что малыша нужно тащить в дошкольное учреждение даже во время болезни, но во все остальные дни, когда родители в отпуске или, например, когда приезжает любимая бабушка – пропускать садик не стоит, иначе малыш поймет, что на самом деле ходить туда вовсе не обязательно.