

В ДЕТСКИЙ САД ИДТИ ПОРА. ЧТО НУЖНО УМЕТЬ РЕБЕНКУ И ВАМ.

► Общение

Наиболее важным из всех является умение малыша общаться. Коммуникативные навыки способствуют более быстрой адаптации к детскому саду. Учите ребенка общаться со сверстниками и взрослыми. Посещайте развивающие центры, чаще гуляйте на детских площадках, ходите в гости, на городские праздники, детские театральные представления. Поощряйте проявляемую ребенком инициативу к знакомству и общению. Учите детей играть вместе, делиться игрушками, решать конфликты. Приходите с ребенком гулять в детский сад во время прогулки детей. Познакомьте малыша с воспитателем. Посетите группу, в которую будет ходить ваш ребенок.

► Навыки самообслуживания

Все, что нужно сделать перед поступлением ребенка в детский сад, чтобы адаптация к детскому саду прошла легче, — это обучить его элементарным навыкам самообслуживания: пользоваться горшком, самостоятельно есть пищу с ложки, умываться, вытирать полотенцем ручки и личико, а детишек постарше еще и раздеваться-одеваться, хотя бы частично. Умеющий обслужить себя ребенок доставляет меньше проблем воспитателям, его будут чаще, чем остальных хвалить. Да и самому малышу будет комфортнее, и он будет чувствовать себя увереннее.

► Здоровье

Адаптация к детскому саду в виде частых вирусных заболеваний — вполне обычное явление. Но вы можете снизить количество заболеваний своего ребенка, если будете правильно его готовить к вирусным атакам. Лучшей профилактики простудных заболеваний, чем закаливание еще никто не придумал. Этим, конечно, нужно начать заниматься не перед непосредственным поступлением малыша в детский сад, а гораздо раньше, тогда результат будет высоким. Не кутайте ребенка, идя на прогулку, — одевайтесь всегда по погоде. Занимайтесь физическими упражнениями, много гуляйте. Посоветуйтесь с вашим педиатром, возможно, он порекомендует принимать какое-нибудь укрепляющее, противовирусное средство для профилактики. А лучше поите малыша отваром шиповника, ромашковым чаем, клюквенным морсом, компотом из черной смородины и в период адаптации к детскому саду ребенок будет меньше болеть.

► Питание

Узнайте, чем кормят ребят в детском саду. Пусть вам покажут меню. Как правило, с утра во всех детских садах дают кашу. Приучайте вашего кроху кушать кашу, обязательно варите ее ему на завтрак. Не любит? Ну, подмешайте в кашу, например, фруктовое пюре или кусочки фруктов. Потом постепенно уменьшайте количество фруктов. Постарайтесь приблизить ваше домашнее меню к детсадовскому. Вам же самим потом будет спокойнее, что ваш малыш в детском саду сытый.

► Ваш психологический настрой

Вот это, пожалуй, самая важная часть. От этого напрямую зависит, как будет проходить у ребенка адаптация к детскому саду. Родителям, и в первую очередь маме, нужно принять тот факт, что кроха идет в детский сад. Не испытывать чувство вины, не сомневаться в правильности принятого решения, не суетиться и не нервничать. Уверенность и еще раз уверенность — только она поможет преодолеть все психологические преграды. Показывайте ребенку свой положительный настрой, говорите о детском саду только хорошо. Расскажите, что вы и сами посещали детский сад в детстве. Играйте с игрушками в «детский сад», разыгрывайте различные вариации, и всегда в положительном ключе. И не забывайте подбадривать малыша. Для него поступление в детский сад — новая и, по сути, первая серьезная ступень на его жизненном пути. Любите его, говорите ему об этом как можно чаще, балуйте, ласкайте. И знайте — у вас все получится, успехов!