

Советы психолога

В каком возрасте отдавать ребенка в детский сад?

Существует ошибочное мнение, что ребенка нужно отдавать в детский сад до трех лет, так он, якобы, лучше будет адаптироваться в незнакомой среде. Отчасти это так, но надо отдавать себе отчет, что у таких детей нарушается привязанность к родителям, дому и семье. Поэтому если есть возможность посидеть с малышом до трех лет, делайте это.

Шесть правил подготовки ребенка к детскому саду:

1. Режим дня. Перестройте его за лето так, чтобы он был максимально приближен к детсадовскому. Вставайте за полтора часа до прихода в «садик», устраивайте домашний «сон-час», приучайте его ходить в туалет в часы, когда дети не ходят на прогулку.

2. Питание. Если вашего ребенка сложно накормить, если он капризен в еде, медлителен, ему придется трудно в детском саду. Начните кормить его 4 раза в день, исключив перекусы и приблизив меню к детсадовскому. Плохой аппетит можно исправить снижением калорийности.

3. Закаливание. Не секрет, что поход в детский сад – это начало регулярных заболеваний ребенка. Их удастся минимизировать, если летом начать закалять ребенка: пусть он бегает на улице босиком, не бойтесь давать ему охлажденные напитки и мороженое, обливание прохладной водой и купание в море или озере – все это положительно скажется на иммунитете вашего малыша.

4. Расставание с мамой. Заранее прививайте ребенку «традицию расставания». Уходя на работу, просите его помочь вам собраться – принести зонтик или сумку, обсуждайте, чем он будет заниматься, пока вас нет, просите проводить вас до лифта или помахать их окна. Если это не помогает, малыш очень скучает, плачет, ничего не ест, лучше обратиться к [психологу](#).

5. Другие дети. Обратите внимание, как ваш ребенок играет с другими детьми, как происходит общение. Научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ.

6. Игрушки. Не желая расставаться с любимой куклой или машинкой, малыш, как правило, несет игрушку с собой в «садик». Для того, чтобы ребенок не прослыл жадиной, предлагайте ему

приносить в сад те игрушки, которыми ему не жаль поделиться с детьми. Приучите его к этому, когда он выносит игрушку во двор, действуя по этой же схеме.

Главное правило адаптации ребенка к детскому саду – перестать волноваться самим. Не демонстрируйте свое беспокойство при ребенке, иначе он и сам начнет бояться. Исключите и другую крайность, обещая малышу, как ему будет весело и интересно в «садике». Лучшие сообщите ему, что детский сад – это необходимость и показатель его самостоятельности и взрослости.

Все время объясняйте ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим!

