

## **Психологическая подготовка ребенка к детскому саду**

**Главное качество, которое поможет ребенку легко адаптироваться в детском саду – самостоятельность. В идеале, малыш к трем годам уже обладает следующими навыками:**

- сам пользуется столовыми приборами и пьет из кружки;**
- сам одевается и снимает одежду;**
- просится на горшок и умеет обходиться без подгузников;**
- самостоятельно играет с другими детьми без сопровождения взрослого;**
- может выразить просьбу словами.**

### **Как развить самостоятельность.**

**Периодически оставляйте малыша с папой, бабушкой или другими родственниками, а сами ненадолго уходите в магазин, парикмахерскую или по другим делам.**

**Для большинства детей этого возраста отсутствие мамы – настоящая трагедия, сопровождаемая слезами и капризами. Редкий ребенок помашет маме ручкой и пойдет заниматься своими делами. Если ваше чадо относится к первой группе, не сдавайтесь – со временем кроха привыкнет и уже не будет так болезненно реагировать на ваше отсутствие.**

**Самостоятельность развивается и во время обычной гигиены. Научите малыша мыть руки с мылом после туалета и перед едой, правильно вести себя за столом и самостоятельно кушать.**

### **Развиваем коммуникативные навыки.**

**В детском саду происходит социализация ребенка. Ему придется общаться поначалу с незнакомыми детками и взрослыми. Если ваш малыш интроверт и неохотно идет на контакт со сверстниками, нужно развивать в нем навыки общения.**

- 1. Во время прогулок привлекайте ребенка к общению с другими детьми на детской площадке. Позвольте им придумать совместную игру или обменяться на время игрушками. Более общительные малыши помогут вашей крохе преодолеть стеснительность, и постепенно он будет вовлекаться в процесс дворовых игр без вашего участия.**
- 2. Ходите в гости в семьи, где также есть дети. Пусть учится общаться и со сверстниками, и с младшими детьми, и с теми, кто старше. Старшие легко организуют игру, а возможность поиграть с младшими позволит вашему малышу почувствовать, насколько он уже взрослый и сколько всего умеет. Поверьте, это детишкам нравится.**

**Коммуникативные навыки вырабатываются при вовлечении ребенка в общение с разными группами детей и взрослых.**

**Изменение режима дня в качестве подготовки ребенка к детскому саду.**

**Попытайтесь подстроиться к детсадовскому режиму дня.**

**Пусть прием пищи, время на игры и сон совпадут с вашим графиком. Старайтесь вставать часов в 7. Узнайте примерное меню. Научите малыша засыпать днем в определенное время, когда никто колыбельную петь не будет. Это поможет ребенку приобщиться к режиму группы в детсаду.**

**Хорошо подготовиться к детскому саду также помогают ролевые игры. Поиграйте с малышом в детсад. Вы будете воспитателем, а он обычным ребенком из группы. Еще лучше, если в такой игре примут участие другие детишки.**

**Подобные игры помогут психологически не только подготовить ребенка к детскому саду, но и понять, что его беспокоит и подумать над решением проблемы заблаговременно.**

### **Доверительное общение с мамой.**

**В этом возрасте малыши доверяют маме больше, чем кому бы то ни было. Подробно расскажите о том, что ребенок будет делать в детском саду, кого он там встретит. Старайтесь вызвать у крохи положительные образы об этом учреждении – поведайте о новых интересных и красивых игрушках, веселых детках, которые с ним будут играть... Главное, не переусердствуйте и говорите ребенку только правду.**

**Дайте крохе время на размышление. Если он будет задавать вопросы, подробно отвечайте на них.**

**Психологическая подготовка ребенка к детскому саду предполагает также развитие навыков общения со взрослыми – воспитателями.**

**Для некоторых детей попроситься на горшок у незнакомого человека – настоящая проблема.**

**Расскажите ему, как правильно проситься у воспитательницы в туалет. Пусть ребенок будет готов к таким ситуациям. Для тренировки старайтесь их моделировать – пусть кроха попросится на горшок у вашей подруги, у другого взрослого в гостях.**

**Объясните ребенку, что нельзя ломать игрушки и драться, а также рассказать, как следует вести себя в конфликтных ситуациях.**

**Какие бы способы вы ни использовали, чтобы психологически подготовить ребенка к детскому саду, помните, что каждый малыш индивидуален. Даже если что-то не выходит, следите внимательно за поведением и реакцией крохи. Это поможет вам скорректировать свои действия.**