

Операция «Идем в детский сад»

Представьте первый день вашего любимого ребенка в детском садике. Большая тетя, еще какие-то шустрые и мелкие, бегают, прыгают, кто-то плачет, кто-то смеется, кто-то тянет за пуговицу, все кругом страшное и незнакомое, вертится, кружится, земля уходит из-под ног. Или представьте себя на чужой планете - как вы делаете первый шаг. Вот так и для ребенка ясли и детский сад в первые дни - это сильнейший стресс.

К первому выходу в детский сад нужно готовиться за несколько месяцев.

А потом начинается стресс у мамы - вдруг оказывается, что ее чудо-малыш, который дома и руки сам моет, и на горшок просится, и кушает сам, в саду забывает все, чему его научили.

Да еще воспитательницы рассказывают, как он утром покусал Ванечку, а вечером из-за него ревела Машенька, и днем он не спит, а есть не хочет совсем.

А потом у ребенка начинаются сопли, кашель, температура, и телефон педиатра мама набирает чаще, чем номера подруг. Вы уже задумались - может быть, отказаться от детского сада, дома-то лучше будет? Все может быть по-другому. Совсем необязательно, что ребенок встретит детский сад нервным



расстройством и простудой. Просто к этому очень важному событию надо готовиться заранее - и не только ребенку, а всей семье.

Бесспорный плюс детского сада - ребенок становится самостоятельным, учится общаться с себе подобными, договариваться, ему потом будет намного легче влиться в любой коллектив. Чисто медицинский плюс - встречаясь с «чужими» инфекциями, ребенок быстрее вырабатывает иммунитет к ним.

У психологов единого мнения по поводу возраста, в котором лучше отдавать ребенка в детский сад, до сих пор нет - и в 2 года, и в 4, и в 5 лет, и у каждого свои аргументы. У иммунологов мотивы конкретнее - ребенка лучше всего вести в детский сад в 2 или 4 года, когда иммунная система не испытывает кризисов. Но психологическая подготовка тоже нужна.

Ребенок боится незнакомых вещей - расскажите ему о них. Что тетя - волшебница, приносит игрушки, что детский садик - это такой большой дом, и похожих на него ребят там будет много, а скоро у него и друзья появятся, в саду все сделано для детей - маленькие шкафчики, маленькие столики, стульчики.



Расскажите ребенку, как хорошо иметь друзей
Самое главное в таких разговорах - задавать ребенку

вопросы, чтобы он не просто слушал: «Ты хочешь иметь друзей? Какую картинку ты хочешь на шкафчике? Ты уже умеешь мыть ручки?». Внимание у детей неустойчиво, и если он будет только слушать, а не разговаривать, все ваши рассказы пролетят мимо ушей. Разговаривая именно так, вы закладываете чаду навыки доброжелательного отношения к людям. Можно проиграть все будущие события вместе с игрушками, так они станут ближе и понятнее ребенку.

Попросите у воспитателей разрешения погулять на детской площадке, покажите малышу группу, куда он будет приходить, расскажите о режиме. Хорошо, если ваш домашний распорядок близок детсадовскому. Если нет, то хотя бы за два-три месяца их все равно лучше начинать сближать.

За полтора месяца можно начинать профилактику простуд – ежедневное промывание носа физраствором или ингаляции минеральной водой помогут предупредить болезни или сделать их течение мягче, прием детского Анаферона активизирует иммунную систему, препарат не вызывает привыкания и способен воздействовать даже на мутировавшие вирусы. Накануне выхода в детский сад рекомендуется сделать [прививку от гриппа](#).

Сравните вашу домашнюю одежду и ту, в которой ходят дети в саду. Даже зимой деток в садах одевают в гольфы, носочки, легкие туфельки и шорты. Если вы привыкли одевать ребенка в колготки и шерстяные

свитера, то, естественно, привыкать к детскому саду он будет дольше.

Общение и умение договариваться – главные преимущества детского сада.

Обычно детей отдают в детский сад осенью – это значит, что у вас есть все

лето для закаливания ребенка. [Воздушные и солнечные ванны](#), витамины помогут ему набрать нужный запас жизненных сил.



В первые дни посещения сада лучше ограничить все другие контакты ребенка – не ходите с ним в гости, в кино или на детские площадки, ограничьте время у телевизора, ему нужно прийти в себя и справиться с новыми впечатлениями. Иногда ваш домашний забияка в саду превращается в тихоню, в этом случае дома поможет снять стресс игра «рвакля» - отдайте ребенку газеты и пусть он их мнет, рвет, топчет - и успокаивается. Благотворное действие массажа и теплой ванны вечером поможет легче пережить первые дни в новой обстановке. И самое главное – берегите друг друга и сами.