**Подготовка детей к детскому саду**

Детей к детскому саду надо готовить не менее тщательно, чем к школе. Причем готовить и физически, и психологически. В детском саду жизнь ребенка будет существенно отличаться от жизни дома. Как он там приживется? Понравится ли ему, полюбятся ли воспитатели, новые друзья, не будет ли слишком часто болеть?

Подготовить ребенка к новой жизни вам поможет доктор А. АЛТУНИН, кандидат медицинских наук, психотерапевт медико-психологического центра «Нейрон».

Физическая подготовка — это закаливание. Когда в группе два де­сятка детей, у воспитателя просто физически не хватит рук проследить за каждым — чтобы не продуло, не вспотел, не озяб на прогулке. Поэтому ребенка еще дома нужно приучать к ежедневному обтиранию прохладной водой по утрам и теплой по вечерам. Начинаете с 37° и один раз в три дня снижаете температуру воды на один градус, доведя ее в итоге до 20°. Хорошо бы делать утром вместе с малышом гимнастику в течение 5-10 минут (начиная с одной и увеличивая продолжительность занятия раз в три дня на одну минуту).

Режим дня — время пробуждения и засыпания, период дневного сна и приема пищи, прогулок, игр и так далее — за 2-3 недели желательно по возможности приблизить к детсадовскому.

Очень прошу вас, дорогие родители, внимательно отнеситесь к тому, как ваш ребенок переносит длительные поездки в транспорте, жару и духоту, нет ли у него при этом головокружения или головных болей, тошноты или рвоты, других проявлений физического и психоло­гического дискомфорта.

Физически ослабленные дети должны слать больше других. Перед сном — только спокойные игры и не­пременно проветривание комнаты. Игры, занятия лучше чередовать, делая перерыв через каждые 15-20 минут. Если вы видите, что интерес к какому-либо занятию пропал, не настаивайте на продолжении, переключите ребенка на другое.

А теперь — о подготовке психологической. Почему она необходи­ма? Да потому, что ребенку пред­стоит целый день жить в условиях, совершенно иных, чем дома. Если в семье он — центр внимания и заботы, то там с особенностями его характера и организма будут считаться значительно меньше. Родители уже не могут оградить его от стрессовых ситуаций, но могут подготовить к встрече с ними. Ведь стресс — это не сама ситуация, а реакция на нее. И первый неизбежный стресс — разлука с мамой.

Для ребенка мать — подсознательный символ безопасности, ком­форта, покоя, источник радости, тепла и ласки. «Исчезновение» матери даже на час-другой воспринимается малышом как полная ее утрата. Поэтому, готовя сына или дочку к неизбежной разлуке на целый день, постарайтесь убедить ребенка, что вы его по-прежнему любите, что он вам нужен и вы ни за что и никогда не расстанетесь с ним навсегда.

В детском саду вашему малышу предстоит выполнять некоторые обязанности, от которых дома его порой оберегают: аккуратно сло­жить свои вещи, убрать после еды посуду, самостоятельно одеться для прогулки. Если вы не подготовите его к этому заранее, ему придется туго. Поэтому приобщайте его к работе по дому, когда вы заняты готовкой, стиркой, уборкой, дайте ма­лышу небольшое, но личное поручение — что-то помыть, принести, даже простирнуть. И не важно, что реальной пользы от этих действий почти не будет. Основная цель — развить в ребенке самостоятельность и ответственность. Ваш оча­ровательный малыш почувствует себя помощником и привыкнет выполнять указания старших без ка­приза.

Жить ребенку отныне предстоит в коллективе сверстников. Это очень важный момент в становлении личности малыша. Его желания перестают быть главными и единственными: нужно считаться с другими, учиться уступать, мирно сосуществовать. А к этому тоже надо подготовиться. Когда вы выходите с ребенком во двор на прогулку, присмотритесь, как он гуляет, игра­ет с другими детьми. Не окрикивая, не унижая, не наказывая его на глазах детей, подскажите, убедите, что можно меняться игрушками или на время давать поиграть кому-либо, можно вместе качаться на качелях и даже уступить маленькому и так далее. Заупрямился — не стыдите его при всех: ему еще надо освоиться со своей ролью.

Если ребенок чрезмерно капризен и упрям, раздражителен и плаксив, то за 2-3 надели до первого детсадовского дня давайте ему успокаивающие настойки или отвары — пустырник, боярышник, пион, валериану, пассифлору, новопассит. Настойки принимаются по 10-30 капель, отвары — по 1 столовой ложке (приготовление: стакан воды и 1 столовая ложка сухой травы). Большинство детей разделяются на две условные группы: кто обижает других и кого обижают другие. И безразличие родителей, и поощрение каждой из этих форм поведе­ния ребенка в равной степени вред­ны. Мудрецы говорят: «Ребенка необходимо не учить, а приучать к хо­рошим чувствам, наклонностям и манерам».

Надо научить ребенка и защищать себя. Не кулаками, разумеется, а развитым чувством собственного достоинства.

Лучше всего, когда вечером, во время ужина или перед сном, мама расспрашивает малыша обо всем, что произошло с ним за день: с кем играл, как поступал, что понравилось и так далее, вместе обсудит события дня. Очень многое откладывается в сознательной памяти ребенка 3-5 лет, но еще больше — в подсознательной. Оставьте иллюзии, что ребенок быстро забывает все дурное, несправедливое, что вы себе позволили по отношению к нему. Ваши промахи — мина замедленного действия, которая в дальнейшем может взорваться в самый неподходящий момент.

Заведомо известно, что очень энергичные и активные дети в детском саду будут вынуждены снизить интенсивность своей активности, а очень спокойные, даже замкнутые и неуверенные в себе, наоборот, повысить уровень своей жизнедеятельности. Не надо тревожиться по этому поводу. Постепенно все уравновесится, и ваш малыш будет с радостью ходить в детский сад.