

Как подготовить ребёнка к детскому саду за 2 недели



Ты приходишь в сад утром.

Одни дети бегут в группу, обнимают друзей, машут маме.

Другие вцепляются в маму мёртвой хваткой, рыдают и умоляют не уходить.

Ребёнку проще идти в сад, когда у него есть две опоры:

1. Уверенность, что мама стабильна и возвращается
2. Чувство, что в новой среде он справится

Если хотя бы одной из этих опор нет — появляются слёзы, страх, истерики.

Но ситуацию можно изменить за 2 недели, если правильно выстроить подготовку.

1. Стабильный режим

Самая частая ошибка — подстраивать сад под ребёнка. В итоге организм каждый день в стрессе.

За 2 недели до старта вводите чёткий режим сна, питания, прогулок — по времени сада.

Чем предсказуемее день, тем спокойнее тело. И меньше истерик утром.

2. Ритуалы расставания

Дети рыдают не потому, что сад страшный, а потому что расставание — это тревога «мама исчезла».

За 2 недели отрабатывайте дома короткие ритуалы прощания.

Например: обнимаемся — даём пять — говорим «я скоро за тобой вернусь» — отпускаем.

Ребёнок привыкает, что уход мамы — не катастрофа.

3. Формируем опору внутри

Самые уверенные дети — те, кто умеют справляться с эмоциями.

Проговаривайте с ребёнком чувства: «Ты злишься», «Ты скучаешь», «Ты радостный».

Чем больше он умеет называть эмоции — тем легче ему будет в саду.

Он не будет захлёстываться эмоцией, а сможет её осознать.

4. Навык самостоятельности

Огромный стресс — когда ребёнок не может сам застегнуть куртку, убрать игрушку, попросить о помощи.

Включите дома мини-поручения и учите ребёнка проговаривать просьбы:

«Пожалуйста, помоги мне застегнуть молнию» — такая фраза даёт ощущение контроля.

5. Спокойствие мамы

Если мама тревожна, если уходит из сада с чувством вины — ребёнок считывает это.

Поработайте с собой: проговорите свои страхи, обсудите их с кем-то знающим.

Ребёнку нужна не стальная, а спокойная мама.

Тогда он не будет бояться остаться в группе.

