**Готов ли ребенок к детскому саду?**

Говоря о готовности к саду, нужно рассмотреть все аспекты развития малыша: его здоровье, психологическое развитие, особенности личности и восприятия мира. А также ресурсы семьи: насколько она готова подстроиться под индивидуальные потребности ребенка в связи с этой стрессовой для большинства детей ситуацией. Итак, по порядку.

**Вопрос здоровья**

***Иммунитет*.** Какой образ жизни ведет малыш? В саду проще адаптироваться тем, кто уже не раз сталкивался с бактериями и вирусами и успешно их поборол. К примеру, если ребенок живет в большой семье, где старшие дети ходят в школу и периодически "тащат в дом" вирусы, если он ездит в общественном транспорте и бывает в людных местах, но его иммунитет натренирован к трем годам. А вот домашнему малышу, которого растят в тепличных условиях, может быть первый год нелегко. Велика вероятность того, что первый год он будет болеть больше обычного.
***Аллергии.***Тяжело придется детям-аллергикам. Даже если воспитатели настроены доброжелательно, они просто не имеют права кормить ребенка домашней едой. В некоторых регионах нашей страны есть возможность заказывать питание в зависимости от состояния здоровья ребенка, но все равно выбор вариантов невелик. Максимум, на что можно рассчитывать, это выполнение просьб типа "не давать мандарины, ограничить хлеб" и т.п.
***Желудочно-кишечный тракт.*** Диета, разработанная для детских садов, отвечает нормам, принятым "наверху" и, как правило, безопасна с точки зрения бактериологической составляющей. Однако многие педиатры считают, что объем порций и продукты, включенные в рацион, являются "неподъемными" для многих детей особенно в ясельной группе. К примеру, манная каша, в которой ложка стоит, слишком тяжелая углеводистая пища. А солянка с сосиской — удар по печени. Если у ребенка есть проблемы с пищеварением, он может страдать от садовской еды. Исключения составляют специализированные сады, но их довольно мало.
При незначительных проблемах с ЖКТ можно попробовать поводить ребенка в сад, но договориться с воспитателями об ограничении имеющегося рациона: в садах с утра уже есть информация о меню на весь день, поэтому такая возможность есть.

***Хронические заболевания.*** Ребенку, который часто болеет и без сада или имеет хронические заболевания, будет значительно сложнее, даже если он пойдет в садик "по профилю".

***Психосоматические реакции.*** Довольно часто в саду начинают болеть дети, склонные выдавать яркую соматическую реакцию на психологический дискомфорт. Если ребенок был гипервозбудим в младенчестве, если "на нервной почве" у него случается расстройство желудка и скачок температуры, если он страдает от головных болей, если ему свойственно перевозбуждаться под вечер до слез и скандалов — он в группе риска. Такие малыши устойчиво попадают в число "болезненных", как только их отправляют в сад.
Вопрос здоровья — один из ключевых. Ослабленные дети могут "сорваться" и начать болеть так, что восстановить здоровье будет сложнее, чем подержать дома лишний год. Посоветуйтесь с педиатром, который ведет вашего ребенка, и прислушайтесь к его рекомендациям.

**Социальные навыки**

Все дети — уникальны. И каждый малыш готов к воспитанию коллективом в свой срок. В детском саду лучше адаптируются крепкие и активные малыши, которые с удовольствием участвуют в играх на детской площадке и спокойно отходят от мамы, чтобы пообщаться с другими детьми.

На что стоит обратить особое внимание, оценивая социальные навыки своего малыша?
Имеет ли ребенок опыт общения со сверстниками? Обычно дети до 3-ха то и 4-х лет не горят желанием "общаться с мелюзгой", предпочитая старших детей или взрослых. А их контакты со сверстниками сводятся к отбиранию игрушек и громким крикам. Им просто не интересно с себе подобными, у которых особо нечему научиться. Так называемая "референтная группа" — круг людей, чье мнение ребенка интересует, контакты с которыми для него важны — формируется в более старшем возрасте. Однако ребенку будет проще адаптироваться в саду, если он уже сталкивался с другими детьми на площадке, на развивающих занятиях и т.п., если он знает, чего можно ожидать, какую стратегию поведения применить.

Насколько он готов к контакту с новыми взрослыми? Намного проще детям, которые имели успешный опыт пребывания под руководством взрослого вдали от мамы. Например, с няней, с педагогом в группе раннего развития. "Успешный" — имеется в виду, что малыш уже перенес горечь разлуки и усвоил главное: мама обязательно вернется, а посторонние взрослые не враждебны.

Способен ли ребенок сообщить о своих проблемах, выразить недовольство, высказать просьбу? В саду проще ребенку, который может контактировать с окружающими по поводу своих желаний и дискомфорта, а не замыкается в себе, страдая от неприятностей.
Дисциплина и режим. Какими бы доброжелательными ни были воспитатели, они не могут обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку. В саду есть довольно жесткий режим и дисциплинарные требования. Насколько ваш ребенок готов принять их? Сформировать режим дня до поступления в сад — задача родителей. Как можно раньше приучайте ребенка к раннему подъему, дневному сну в 12-30 и регулярному питанию. Тем более, что это полезно для самого малыша.

А вот вопрос дисциплины — более тонкий. С одной стороны, послушный ребенок, который с удовольствием действует по принципу "все пошли, и я пошел" легче адаптируется к саду. С другой — это зависит не только от воспитания, но и от устройства его личности, от индивидуального психологического портрета.

**Психологический портрет**

Можно написать целый трактат о том, какие все дети разные, но мы остановимся лишь на ключевых моментах, которые важны для жизни в коллективе детского сада.
Довольно успешно в саду адаптируются дети, которые могут найти себе занятие. А вот те, кто и пяти минут не может поиграть самостоятельно и требует внимания, будут испытывать затруднения. Впрочем, есть такие малыши, которые так ведут себя исключительно с мамой, которая болезненно реагирует на чувства крохи. Оцените поведение малыша в разных ситуациях: когда он находится с няней, на развивающих занятиях, на больших семейных праздниках и т.п.
Не менее важна реакция на стресс, типичная для ребенка. Отходчивым детям, которых легко отвлечь чем-то интересным, в садике проще. А вот те, кто склонен долго и тяжело переживать даже малейшие обиды, в коллективе сложно.
Посмотрите, как ребенок привык привлекать к себе внимание. В саду дети, особенно если они единственные в семье, испытывают стресс из-за того, что перестали быть "центром мира". Большинство из них быстро понимают, что криками делу не поможешь, однако демонстративные детки с хорошим интеллектом могут изобрести что-нибудь поинтересней. Забрасывание трусов на люстру и отбирание чужих ложек — это еще цветочки. Сам ребенок будет весьма доволен произведенным эффектом, однако хватит ли мудрости у воспитателей, чтобы грамотно себя вести и не вступать в "силовую борьбу" с таким "артистом"?

**Как подготовить ребенка к садику?**

Прежде всего, нужно подготовить к этому важному шагу родителей. Те, кто спокойно воспринимает разлуку с малышом, не испытывает чувства страха и вины, транслируют свою уверенность детям. Родительскую тревогу дети перенимают довольно быстро, ведь если мама волнуется, значит, дело плохо, кругом опасность.
Затем необходимо установить режим дня и нормальные дисциплинарные рамки. Это работа не на один день, но она того стоит, если вы не готовы обеспечить ребенку среду, в которой все проявления его индивидуальности будут восприниматься на ура.

Желательно посещать детские коллективы, чтобы ребенок получил опыт общения со сверстниками. Это может быть центр раннего развития, группа дневного пребывания, специализированные занятия для подготовки к детскому саду.

В целом, большинство детей готовы к саду в возрасте 3,5-4,5 лет. Однако все же имеет смысл показать ребенка психологу, чтобы получить индивидуальные рекомендации.