

Ирина Поддубская



**КАК**

**подготовить**

**ребенка**

*к детскому саду легко  
и без стресса*



**10**  
**простых**  
**шагов**



МОСКВА



**ПСИХОЛОГИЯ**  
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ



Ирина Поддубская



**КАК**

**подготовить**

**ребенка**

*к детскому саду легко  
и без стресса*



**10**  
**простых**  
**шагов**



МОСКВА

УДК 159.922.7

ББК 88.8

П44

**Поддубская, Ирина Валерьевна.**

П44 Как подготовить ребенка к детскому саду легко и без стресса. 10 простых шагов / Ирина Поддубская. — Москва : Эксмо, 2025. — 160 с. — (Психология. Все по полочкам).

ISBN 978-5-04-217137-6

Как подготовить ребенка к детскому саду и ничего не упустить? Как оставить своего малыша в группе с новыми людьми? А что, если... Сколько же переживаний и страхов рождается в голове мамы, когда она думает о предстоящем поступлении ребенка в сад. Часто достаточно успокоить маму, ответить на тревожащие ее вопросы, рассказать о конкретных действиях, которые помогут ей и ребенку подготовиться к детскому саду, и все волнения пропадают, появляется позитивный настрой и открываются новые возможности. Всего 10 простых шагов из практикума в этой книге, и вы уверенно проводите своего малыша в группу детского сада.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Поддубская И.,  
текст, 2025

© Оформление.  
ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-217137-6

# СОДЕРЖАНИЕ

*Знакомство*..... 7

## Часть I

**ГОТОВНОСТЬ МАМЫ**.....15

*Глава 1. Формируем намерение* ..... 17

*Глава 2. Актуализация ресурсов*..... 29

*Глава 3. Страхи, связанные с поступлением в детский сад*.....37

## Часть II

**ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА** ..... 45

*Глава 1. Навыки самообслуживания* .....47

*Глава 2. Навыки общения*..... 53

*Глава 3. Эмоциональный интеллект*..... 63

## Часть III

**ПРАКТИКУМ «10 ШАГОВ»** ..... 75

*Шаг 1. Организационная подготовка* ..... 77



● КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

<i>Шаг 2.</i> Режим дня и отдыха .....	89
<i>Шаг 3.</i> Прием пищи .....	95
<i>Шаг 4.</i> Негативные и позитивные установки. Практика.....	103
<i>Шаг 5.</i> насыщение привязанности ....	117
<i>Шаг 6.</i> Передача привязанности.....	123
<i>Шаг 7.</i> познавательное .....	131
<i>Шаг 8.</i> Развлекательное .....	137
<i>Шаг 9.</i> Игропрактика.....	141
<i>Шаг 10.</i> Знакомство с детским садом .....	145

Часть IV

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

<b>И НАПУТСТВИЕ .....</b>	<b>149</b>
---------------------------	------------

## **ЗНАКОМСТВО**

Всем доброго настроения! Перед вами книга «Как подготовить ребенка к детскому саду легко и без стресса. 10 простых шагов», главная задача которой — помочь вам на данном жизненном этапе избавиться от страхов и тревог с помощью простых практик и привычек. Ответьте, пожалуйста, какой из трех вариантов основных запросов в рамках моей книги больше всего вам подходит:

- 1) если не получится, потому что мой ребенок недетсадовский;
- 2) если ребенок получит психологическую травму на всю жизнь;
- 3) если я сама не готова.

### **Чем может помочь книга?**

Во-первых, сформируем намерение, представим свой идеальный день с ребенком, который якобы уже ходит в детский сад,



- КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

актуализируем ресурсы и разберемся со страхами, связанными с поступлением в детское учреждение.

Во-вторых, оценим готовность малыша к детскому саду, поймем, что действительно нужно ребенку, а чего делать не стоит.

В-третьих, будем работать над правильным настроем и привычками, выполнять специальные задания, которые продвигнут вас к цели и укрепят связь с ребенком, оценим масштаб действий, составим план подготовки, сделаем первые шаги, которые помогут вам обрести спокойствие и уверенность на столь важном для семьи жизненном этапе.

## Кто я?

Меня зовут Ирина. Я педагог адаптационной группы детского развивающего центра, монтессори-педагог, автор статей Клуба увлеченных мам и создатель марафона по подготовке к детскому саду для родителей, мама двух дочек с внушительным багажом знаний:



- 9 лет личного опыта;
- более 2000 часов по адаптации детей в группе за последние два года;
- более 60 детей в практике;
- география онлайн-марафона для родителей по подготовке к детскому саду — 12 городов из четырех стран;
- автор книги «Как “продать” ребенку детский сад. 10-дневный марафон по подготовке к детскому саду».

## **Почему я могу помочь вам?**

**Я знаю, о чем пишу, по собственному опыту.** Прочувствовала на своих детях и отобрала самые лучшие практические советы, которые хорошо работают для каждого ребенка. Да, мой положительный личный опыт адаптации имеется всего на двух дочках. И это не так уж показательно, ведь у меня не пять и не десять детей. И справедливости ради следует отметить, что отрицательного личного опыта у меня тоже не было.

**Основой моего опыта является практика.** Я провожу марафон по подготовке

- КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

к детскому саду с 2021 года и каждый раз вкладываю свою душу. Благодаря структуре марафона участницы могут двигаться к цели постепенно, маленькими шагами: расширять кругозор, создавать благоприятные условия, тренировать необходимые навыки. А также имеют возможность проговорить и разделить свои переживания. И это раз за разом требует от меня дополнительной новой, более глубокой проработки их индивидуальных, но таких похожих по своей природе запросов. Материалы книги, которую вы сейчас читаете, имеют большую структурированность и смысловую завершенность, суть ее — работа со спокойствием и уверенностью мамы, понимание закономерностей развития ребенка в первую очередь. Есть схожие организационные моменты, которые представлены в расширенном виде, но концепция изменена. Именно в таком формате, в таком объеме и содержании информацию я еще никогда не выдавала. Направленность этой книги совершенно другая, поэтому не пожалеете.

**Я не только автор марафона и книг, но также практик: родители доверяют мне воспитание собственных детей.** Я провожу занятия для малышей в возрасте от полутора до трех лет. Будучи педагогом адаптационной группы, вот уже два года решаю задачи адаптации ребенка в детском саду, которые легли в основу книги, с учетом возрастных психологических и индивидуальных особенностей:

- знакомство с детским садом;
- привязанность;
- эмоции, страхи;
- физиологическая подготовка;
- навыки самообслуживания;
- взаимоотношения между детьми
- и т. д.

**Я педагог, но необходимость изучения психологии и непосредственная работа с детьми и их родителями позволили мне наработать серьезную теоретическую и практическую базу для книги на уровне советов профессионального психолога. А может быть, даже**



- КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

и более качественную, так как психологи часто используют в работе ярлыки, а мне претит, когда родители просят понаблюдать за ребенком и подтвердить у него несуществующие диагнозы. Да, позиция монтессори-педагога требует стороннего наблюдения, но я предпочитаю искренность и, главное, доверие природе ребенка. Естественной природе и закономерностям развития посвящено много страниц моей книги.

**Но главная «фишка» книги заключается в том, что я беру что-то действительно эффективное из одной сферы жизни или области знаний и затем применяю в другой.** Ненасильственное общение, теория привязанности, эмоциональный интеллект, мечты и цели, самореализация, самооценка — вот далеко не полный круг сфер, которые давали мне вдохновение.

**Мне доставляет огромное удовольствие делиться этой информацией.** Даже иногда возникает желание самой в третий раз «пойти» в детский сад и ис-

пользовать свою книгу как руководство к действию. Книга предназначена как для тех, кто собирает ребенка в детский сад в первый раз, так и для тех родителей, которые, зная, как было в первый раз, хотят подойти к этому вопросу более обдуманно и ничего не упустить.

Вам нравится мой подход? Тогда давайте приступим.

Из книги вы узнаете:

- Как подготовить ребенка к детскому саду?
- Как родителям подготовиться к детскому саду?
- Как сделать так, чтобы малыш хотел идти в детский сад, чтобы ему там было интересно?
- С какими проблемами ребенок сталкивается, приходя в детский сад?
- Проблемы адаптации ребенка в детском саду и пути их решения.

