

Вас консультирует: воспитатель Гурова Светлана Сергеевна

ГОТОВИМСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

Эти советы помогут родителям подготовиться к детскому саду, а ребёнку легче пройти адаптационный период!

Привыкание ребёнка к детскому саду - тяжёлый период в жизни малыша. В семье у ребёнка свой распорядок дня. У него сложились определённые привычки, выработался свой стиль поведения и отношения с членами семьи. Ребёнок трудно переносит даже временную разлуку с родителями, вне дома. Он отказывается от общения с незнакомыми людьми.

Поначалу в саду малышу кажется всё непривычным. Его пугает незнакомая обстановка, чужие дети и взрослые, другой режим дня, еда, правила поведения в группе. Дети замыкаются, плачут и капризничают.

Часто малыши у дверей детского сада в страхе цепляются за родителей, кричат, плачут. У детей может возникнуть недержание мочи и кала, рвота, температура и т.п. Дети в саду плохо спят, не едят.

Период адаптации – тяжёлое время для ребёнка, его родителей и персонала группы.

Длится она у детей раннего возраста около 3-х недель. В саду дети болеют чаще, чем дома. В период адаптации возможность заболеть у ребёнка, трудно привыкающего к новым условиям садика возрастает, так как снижается иммунитет организма.

Большие трудности у детей, которые до сада общались только с родителями. Малыш в первые дни начинает испытывать негатив к воспитателям и няне.

Тяжело детям, которых чрезмерно опекают в семье, детям не понимающим слово «нельзя».

Перед воспитателями и родителями стоит нелёгкая задача – помочь ребёнку как можно легче войти в жизнь детского сада. Родители в семье

должны максимально приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду.

В первые дни желательно оставлять ребёнка в саду на 2 часа, не более, постепенно увеличивая время пребывания сначала до обеда, потом - до полдника, и только затем - до вечера. Чем быстрее ребёнок начнёт доверять воспитателям и няне, тем спокойнее он станет переносить разлуку с родителями.

Доброе и тактичное отношение родителей к воспитателям быстрее расположит ребёнка к общению с ними.

Единые требования к ребёнку в детском саду и дома –это неременное условие, которое облегчит адаптацию малыша к саду.

СОВЕТЫ МАМАМ:

1. Расскажите ребёнку о детском садике, для чего туда ходят дети, почему вашему малышу надо идти в детский сад.

Например: "Детский сад - это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тётя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная игровая площадка, можно гулять и играть с другими детьми в разные игры и т.д."

Другой вариант: "В детском саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик - потому что тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло - осенью я начну тебя туда водить".

2. Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло - осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.

3. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ - тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда. Задавая эти вопросы, вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность действий. В детском саду малыш обычно пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее "обещано", - он чувствует себя увереннее.

4. Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он может обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: "Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: "Я хочу пить", и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю". Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: "Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать".

5. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.

6. Пусть малыш сам выберет себе в друзья любимую игрушку, с которой он сможет ходить в детский сад - ведь вместе намного веселее!

7. Существуют разные мнения о том, стоит ли находиться маме рядом с малышом в начальный период адаптации к детскому саду. Казалось бы, что тут плохого, если мама посещает садик вместе с ребенком? Все довольны, малыш не плачет, мама спокойна. Но тем самым неизбежное расставание только затягивается. Да и другие дети, глядя на чужую маму, не могут понять - а где же в таком случае моя? Поэтому будет лучше для всех, если с первого же дня ребенок попытается остаться в группе один, без опеки мамы. А опытные воспитатели возьмут заботу о малыше в свои руки.

8. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания - так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик.

9. Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться от месяца до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность "подстроиться" под особенности адаптации малыша.

10. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности детсадовского воспитания. Любые ваши колебания хитрый малыш сумеет использовать для того, чтобы остаться дома и помешать расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, для родителей которых детский сад является единственной альтернативой.

11. Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.

12. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

13. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. **Никогда не пугайте ребенка детским садом!**

14. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте его, целуйте.

15. Изменить малышу режим, примерно за месяц, потихонечку, постепенно, по 30 минут подводить к режиму детского сада. Надо заранее планировать, когда по времени будете приходить в детский сад, заранее приноровиться к тихому часу, спросить у воспитателей - какой режим в детском саду, какие особенности, и стараться уже дома выполнять все правила детского сада.

16. Отдельное внимание уделите укладыванию спать. Не укладывайте ребенка спать с мамой, маме можно почитать сказку ребенку, побыть рядом, но стараться не гладить его, не трогать, чтобы ребенок засыпал самостоятельно. Возможно, будет лучше укладывать ребенка спать с мягкой игрушкой. В обстановке детского сада, когда ребенок ложиться спать и видит высокий потолок и большие люстры все, это может вызывать у ребенка страх, а игрушка, которую вы принесете заранее из дома, «заменит» ему маму. Это очень хороший прием привыкания.

17. Также важно перед тем, как идти в детский сад, отучить ребенка от подгузников, сосок, кормления грудью и, по возможности, научить ребенка пользоваться ложкой и кружкой.

От подгузников лучше отучить ребенка до детского сада.

18. Детей постарше, приучая к садику, лучше приводить на прогулку, после завтрака, когда в группе прошли все занятия. Первое время ребенок ходит на прогулку и заходит в раздевалку не с утра с большим количеством взрослых людей, а с теми детьми, с которыми он будет дальше находиться в группе.

На прогулке ребенка легче отвлечь и привлечь к какому-то виду деятельности. Мамочка в это время уходит, предварительно с утра предупредив

ребенка, что он останется один. Ребеночек спокойно заходит в группу, садится, раздевается, кушает и потом, к назначенному времени приходит мама.

На первый день обычно ребенку хватает самой прогулки, на второй день, если ребенок захотел пойти в группу он идет, затем - кушать. Если же ребенок не захотел кушать, не надо его обременять. И так дальше, время препровождения в садике удлиняется.

Как только педагог видит, что этот режимный момент ребенок прошел, следуем дальше. После обеда переодеваемся в пижаму, ложимся спать. Если в этот день ребенок лег в кровать и закапризничал, заплакал, педагог звонит маме. Вы идете домой, и там ложитесь спать. Все происходит поэтапно, не рняя психику ребенка.

За ребенком родителям лучше приходить в разное время, что бы ребенок не привык, и не сидел и не ждал, что вот-вот должна придти мама. Хотя бы первое время, пока ребенок не привыкнет, приходите в разное время.

Привычки у детей уходят сами по себе - рано или поздно, дети замещают прежние привычки интересным и ярким, что есть в детском саду.

Желательно обучить ребенка до начала посещения детского центра элементарным навыкам самообслуживания: пользоваться горшком, самостоятельно есть и т.п.

19. Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребенку все, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму и т.п.).

Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о состоянии и самочувствии своего ребенка, о том, как он ведет себя среди сверстников. Не забудьте предупредить, если у него есть какие-то привычки или непереносимость отдельных продуктов, аллергия. Проявляйте доброжелательный интерес к его учебным занятиям и успехам.

Одна из самых распространенных проблем — утренний плач ребенка при расставании с родителями. Важно не поддаваться на провокации со стороны

малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в детский сад ему придется. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенный час. Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребенок успокаивается. И конечно, не забудьте похвалить его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.

Период адаптации к детскому саду проходят не только дети, но и родители. Необходимое условие успешного протекания этого периода — отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребенок их «уловит», и ему будет еще труднее расставаться с вами. Когда вы уходите из детского центра под вопли ребенка, не считайте себя чудовищем.

По дороге домой старайтесь поговорить с ребенком, узнайте, что было за день хорошего, а что не очень удалось, чем дети занимались, с кем ребенок играл, что узнал нового. Отдав ребенка в детский сад, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений.

Имейте в виду, что проблемы адаптации ребенка в детском саду могут возобновиться после болезни, праздников, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных ситуациях можно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду либо в течение какого-то времени по договоренности со специалистом устраивать перерыв в середине недели.