

Как подготовить ребенка к детскому саду – советы молодым
родителям.

Лилия Лайнборгер,
педагог-психолог

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период. Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита

Ваш малыш подрос, и вы уже думаете о том, что пора выходить на работу и надо определять ребенка в детский сад. Существует точка зрения, что ребенка лучше вообще не отдавать в сад, особенно, если у него есть неработающая бабушка, готовая сидеть с внуком. Однако домашний ребенок, который находится под постоянной опекой, рискует вырасти полностью не приспособленным к взрослой жизни, к коллективу, становится зависимым и не умеет считаться с другими людьми. Что же касается стресса, который ребенок испытывает в первые дни посещения детского сада, то ребенок испытает его и в школе, а это, возможно, окажется еще тяжелее.

И вот вы все-таки приняли решение о том, что малыш пойдет в детский сад. Скоро вам и вашему ребёнку предстоит начать новую жизнь. Чтобы малыш вступил в неё увереннее, был радостным и общительным, мы хотим предложить несколько рекомендаций. Позаботиться об этом надо заранее. Запись в группы на осень производится, обычно, в марте-апреле, а иногда и раньше. Подготовка к садику не заканчивается записью в группу. Узнайте, какой в детском саду режим, и примерно за месяц приучайте ребенка к этому режиму дома. По возможности расширяйте круг общения ребенка, помогайте ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращайтесь внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, выказывайте положительное отношение к ним. Помогите ребенку разобраться в игрушках: вовлекайте ребенка в игру, используя сюжетный показ, совместные действия. Развивайте подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики». Учите обращаться к другому ребенку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

Чтобы избежать частых болезней, необходимо заняться закаливанием ребенка. Для этой цели не обязательно проводить сложные ежедневные процедуры. Достаточно просто не считать ребенка тепличным растением, не кутать его, а одевать так же, как себя. Постепенно снижайте температуру воды при купании, доводя ее до 28 – 26 градусов. Можно также использовать контрастный душ в конце купания, но если ребенку эта процедура не нравится, от нее лучше отказаться.

Постарайтесь приучить малыша к режиму, максимально приближенному к тому, который ожидает его в детском саду. Постарайтесь приучить ребенка к горшку, а также самостоятельно пить из чашки, пользоваться ложкой и активно участвовать в одевании, умывании. Это залог

успешной адаптации ребенка к детскому саду. Конечно, если ваш ребенок никак не может овладеть премудростью использования горшка, не отчаивайтесь. Как правило, малыш, глядя на других детей, сам начинает пользоваться горшком. То же самое касается и самостоятельной еды.

Адаптация к садику должна быть постепенной. Сначала приходите туда на пару часов, давая возможность малышу поиграть с другими детьми, и сами посидите, понаблюдайте за своим ребенком. Когда ребенок привыкнет к новому коллективу, на некоторое время оставьте его в садике. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в детский сад, поэтому педагоги рекомендуют первое время оставлять ребенка на два часа, затем до обеда, потом на сон и когда ребенок совсем уже привыкает к детскому саду его оставляют на весь день. В первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Придумайте вместе с ребенком ритуал прощания, и ему будет проще отпустить вас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания.

Не высказывайте сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение, любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у чьих родителей нет выбора. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

Требуется время, чтобы семья приспособилась к новым обстоятельствам. Родителям приходится менять привычный образ жизни, подстраиваться под режим детского сада. Период адаптации индивидуален, может быть разной продолжительности. Легкая длится около месяца, при адаптации средней тяжести ребенок приспосабливается за два месяца, тяжелая тянется три месяца и очень тяжелая адаптация занимает около полугода и больше. Если ребенок готовится к детскому саду, если и семья и воспитатели настроены на сотрудничество, то сложности адаптации будут сведены к минимуму. Если ваш ребенок активен, общителен, интересуется другими детьми – вероятно, он легко адаптируется к коллективу.

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще и хвалите его. Теперь вы проводите с ним меньше времени, компенсируйте это качеством общения.

Условия уверенности и спокойствия ребенка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.

Мы надеемся, что ваш ребенок будет посещать детский сад с удовольствием!