

В детский сад без слёз!

Готовились к поступлению в дошкольное учреждение.

Поступление ребенка в детский сад - важное событие в жизни любой семьи. Сопровождающие этот шаг изменения условий жизни малыша требуют приспособления к ним, адаптации. Если вы хотите, чтобы адаптация прошла легче и быстрее, подготовку необходимо начать заранее, не менее чем за 2-3 месяца до поступления в ДООУ. Основная работа по подготовке ребенка к детскому саду производится дома, и главную роль в этом играют родители.

Облегчить ребенку вхождение в новые условия жизни - задача вполне посильная. Дома нужно создать такие условия, которые были бы максимально приближены к среде дошкольного учреждения. Малыш должен привыкнуть к режиму, т.е., спать, гулять, есть в те часы, которые приняты в соответствующей возрастной группе детского сада.

Примерный режим дня ребенка, посещающего группу раннего возраста (ясли)

1. Утренний подъем - 7.00 - 7.30
2. Завтрак - 8.30 - 9.00
3. Прогулка - 9.30 - 11.30
4. Обед - 12.00
5. Дневной сон - 12.30 - 15.00
6. Полдник - 15.30
7. Прогулка - 16.30 - 17.30
8. Ужин - 19.00 - 19.30
9. Приготовление ко сну - 20.00 - 21.00
10. Ночной сон - 21.00 - 7.00



Приучите ребенка вставать хотя бы за час до того времени, в которое ему нужно будет в дальнейшем выходить из дома утром. Попробуйте смоделировать ситуацию "тихого часа". Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто спокойно лежать в постели.

Постарайтесь максимально приблизить меню ребенка к детсадовскому, устраните перекусы. На завтрак в детском саду дети обычно едят кашу, в обед - суп и второе мясное блюдо с гарниром из овощей. Все эти продукты и блюда должны быть знакомы ребенку.

Промаркируйте все предметы одежды, которую ребенок будет носить в детском саду. Объясните ему, что в детский сад надо брать только те игрушки, которыми он готов поделиться с другими детьми. Ребенка, поступающего в ясли, надо приучать самостоятельно играть с игрушками. Очень мешает нормальной адаптации наличие таких вредных привычек, как потребность в укачивании, сосание пустышки и др.

Большое внимание уделите своевременному формированию навыков самообслуживания. Двухлетний малыш должен уметь самостоятельно пить из кружки, есть ложкой из тарелки, проситься на горшок. Вашему ребенку будет гораздо легче адаптироваться к детскому саду, если он заранее освоит полезные бытовые навыки. В первую очередь стоит научить его самостоятельно мыть руки с мылом и вытирать их насухо. Обычно трехлетний малыш гордится, что умеет уже все это делать, а родителям нужно только поддерживать в нем это чувство. Постарайтесь, чтобы самостоятельность доставляла ребенку удовольствие. Учите его самостоятельно одеваться, убирать игрушки, застилать кровать, пользоваться столовыми приборами.

Профилактику ОРВИ и гриппа у детей, поступающих в ДООУ, следует проводить за 2-3 месяца до поступления в дошкольное учреждение. Наиболее целесообразно для этого использовать закаливающие мероприятия. Перед тем как начать закаливание, следует проконсультироваться с вашим участковым педиатром. В первые недели посещения детского сада по рекомендации врача можно использовать некоторые медикаментозные препараты для укрепления защитных сил организма.

Если вы решили отдать ребенка в детский сад, говорите ему об этом так, словно это самая естественная вещь на свете, и альтернативы ей нет. Помните, дети чутко улавливают ваше настроение. Иногда они плачут и боятся детского сада только потому, что мама сама нервничает. Поэтому прежде всего сами будьте спокойны и уверены в том, что все будет хорошо. Постепенно подготавливайте ребенка к изменениям, которые произойдут в его жизни. Расскажите ему, что детский сад и зачем его посещают дети. Объясните, что сад для ребенка - это показатель взросления, так принято: взрослые ходят на работу, а дети - в садик. Постарайтесь заинтересовать малыша происходящем в детском саду. Расскажите, что у него появятся новые друзья, интересные занятия; о том, что там много игрушек. Заранее познакомьте будущего

воспитанника с детским садом. Каждый раз, проходя мимо его здания, обращайтесь на него внимание ребенка. Погуляйте со по территории и зданию сада, чтобы они не казались малышу совсем чужими.

Постарайтесь воспитать у ребенка доброжелательное отношение к людям, сверстникам и взрослым. Обратите внимание на то, как ребенок играет с другими детьми. Научите его подходить к группам играющих детей, здороваться с ними, знакомиться, просить его принять в игру. Постарайтесь не вмешиваться в его общение с другими детьми. Ребенок должен уметь выражать свои чувства. Возникновение отрицательных эмоций в ходе общения неизбежно, но они не должны проявляться в форме враждебного поведения или припадков гнева. Для нормальной социальной адаптации важно быть не агрессивным, но уметь постоять за себя.

Для успешной адаптации ребенку необходимы и адекватные контакты со взрослыми людьми: умение попросить и принять помощь от них. Кроме того, очень важно, чтобы малыш слушал и выполнял просьбы взрослых.

Детям всех возрастов, впервые посещающих ДОО, рекомендуется укороченное время пребывания в нем. Чтобы помочь ребенку привыкнуть к коллективу, в первое время приводите его в сад не на полный день, а на несколько часов. По мере адаптации к новым условиям можно постепенно увеличивать время его пребывания в группе.

Почти все дети плачут по утрам в первые дни посещения детского сада. И это нормально. Наоборот, было бы странно, если бы ребенок с радостью ушел от мамы в абсолютно неизвестное, новое для него место. Своим криком ребенок показывает, что он вас любит и не хочет с вами расставаться. Особенно сильно это проявляется у детей, которые практически все время проводят только с мамами. За несколько недель до поступления в ДОО оставляйте малыша с бабушкой или другими родственниками. Покажите ему, что вы всегда возвращаетесь в условленное время, как и обещали. Приведя ребенка в детский сад, не затягивайте прощание, мягко отстранитесь от него и сразу уходите, не оглядываясь и не стойте часами под окнами. Не уходите незаметно. Если малыш не увидел, как вы ушли, то на следующий день он будет больше волноваться и не отпускать вас. Спросите у воспитателей, что происходит после вашего ухода. Если ребенок плачет только при вас, а затем быстро успокаивается - все нормально. Некоторые дети меньше беспокоятся, если их отводят в сад не мама, а папа или кто-нибудь из родственников.

Не старайтесь форсировать события. Воспитатели подскажут вам, когда ребенка уже можно будет оставить на более длительное время или даже на полный день.

Обязательно предупредите воспитателей о привычках вашего ребенка, об особенностях характера. Утром, приведя малыша в сад, поставьте в

известность персонал группы об изменениях в его поведении и состоянии. Советы воспитателя и медицинской сестры помогут вам быстрее справиться со всеми трудностями периода адаптации.

Не критикуйте воспитателя и не спорьте с ним в присутствии детей. Не ходите жаловаться к заведующей прежде, чем обсудите проблему с воспитателем. Не обсуждайте персонал ДОО при ребенке.

Перед тем как забрать малыша домой, расспросите воспитателей о том, как ребенок себя вел, прислушайтесь к их рекомендациям.

Забирая ребенка из детского сада, расспросите его о прошедшем дне, приласкайте, похвалите за успехи. Создайте дома щадящий режим, больше времени проводите с малышом, гуляйте, играйте с ним в тихие игры. Исключите лишние раздражители: по возможности не включайте телевизор.

В период привыкания ребенка к дошкольному учреждению не следует ходить с ним в гости, в кино или театр, так как это создает дополнительную нагрузку на нервную систему малыша. В адаптационный период он может становиться раздражительным, особенно требовательным к вниманию взрослых. Спокойное, ласковое, бережное отношение к ребенку поможет ему справиться с эмоциональным дискомфортом, вызванным привыканием к новой обстановке. Запаситесь терпением. Некоторые дети привыкают к саду быстро, другим нужно несколько недель.

Состоянием адаптированности можно считать комплекс признаков, включающих адекватное поведение, спокойный глубокий сон, хороший аппетит, речевую активность, установление положительных контактов со взрослыми и детьми.

Процесс привыкания малыша к детскому коллективу в среднем длится около месяца. В это время матери рекомендуется быть дома (или кому-либо из близких взять на этот период отпуск). Когда ребенок привыкнет к условиям детского сада, мама сможет спокойно выйти на работу.

Успехов!



*Педагог-психолог МБДОУ24
Чепенко Г. В.*