

Как подготовить ребенка к поступлению в дошкольное учреждение.

Приход в детский сад является новым этапом в жизни любого ребенка. Детский сад по сути является первым серьезным коллективом, в который попадает Ваш малыш.

Убедитесь в собственной уверенности, что Вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые Ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Всем известно, что когда ребенок поступает в детский сад, у него начинается адаптация – привыкание к детскому саду. У кого-то этот период протекает легко и незаметно, а кто-то привыкает тяжело, много плачет, часто болеет, сильно переживает расставание с мамой. Вы можете несколько облегчить этот процесс, помочь малышу быстрее привыкнуть к тому, что теперь он будет ходить в садик и оставаться там с другими детками и воспитателями, а мама придет за ним вечером. Чем меньше Вы будете переживать, чем спокойнее Вы будете оставлять ребенка в группе, тем легче будет Вашему малышу в детском саду.

Приучать ребенка к посещению детского сада следует постепенно. Узнайте распорядок дня в группе: когда у детей завтрак, обед, полдник, какую именно пищу они едят, в какое время у них занятия, когда прогулки, а когда дневной сон. Старайтесь дома следовать такому же режиму, еще до начала посещения детского сада.

Научите ребенка кушать самостоятельно, мыть руки, пользоваться полотенцем. Обязательно приучите малыша к горшку (в детском саду памперсы не приветствуются!!!).

Не забывайте о том, насколько важен полноценный отдых для ребенка, который начинает ходить в сад. Следите за тем, чтобы Ваш малыш как можно меньше проводил времени возле телевизора, как можно больше времени - на улице, старайтесь укладывать его спать в дневное время в те же часы, что и в саду.

Прежде, чем отдать ребенка в группу на целый день познакомьте его с садиком в спокойной обстановке. Несколько раз сходите в садик вместе, походите по коридорам, загляните в группу, познакомьте его с воспитателями, погуляйте на площадке. Первые несколько дней приводите ребенка в группу ненадолго, на один - два часа, или меньше, если малыш сильно переживает.

По мере того, как Ваш ребенок привыкает, постепенно увеличивайте время пребывания в детском саду. О том, сколько времени потребуется Вашему ребенку, чтобы адаптироваться к новым условиям жизни может решить только сам ребенок. Есть дети, которые привыкают к садiku легко и быстро и с удовольствием бегут в группу. А некоторые дети привыкают долго, тяжело, много плачут, устают в садике. Не торопите ребенка. Обязательно хвалите его, говорите, что он молодец, что мама очень им гордится. Ведь детский садик должен стать домом радости для ребенка.

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

Если у Вас есть возможность, не спешите выходить на работу, одновременно с началом посещения ребенком детского сада. Так Вы поможете ему быстрее адаптироваться. Не будете переживать из-за того, что все еще есть необходимость водить его в сад на несколько часов, а не на весь день, а Вы в это время заняты на работе. А если он заболеет, Вы сможете полноценно за ним ухаживать, не думая о том, что в это время происходит у Вас на работе.

Большинство детей, которые ходят в детский сад первый год начинают часто болеть, несмотря на то, что раньше они были здоровы. Это происходит потому, что в детском коллективе иммунная система ребенка вступает в контакт с чужой микробной флорой, которая отличается от микрофлоры его родителей и ближайших родственников. Поэтому нельзя забывать об укреплении иммунной системы малыша. Прежде всего, ребенка следует закалять. Летом разрешайте ему бегать босиком по земле, траве и лужам. Обязательно купайтесь с ребенком в озере, речке или небольшом бассейне с водой. Не одевайте ребенка слишком тепло, пусть он бегает голышом, принимая воздушные ванны.

Не отчаивайтесь, если сразу не все получается так гладко, как хотелось бы. Главное не торопиться. Очень скоро Ваш малыш привыкнет к садику, и будет ходить в него с удовольствием.

Если через месяц Ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендации и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых Вы забыли.

(рекомендации педагога-психолога)

Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания. Любые ваши колебания он использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

- Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.

Например: «Детский сад это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все сможешь рассмотреть, потрогать, поиграть с этими вещами. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в детский сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было там интересного, я тоже тебе расскажу, что было интересного у меня на работе. Многие мамы и папы хотели бы отправить в этот сад своих детей, но туда берут не всех. Тебе повезло, осенью я начну водить тебя в детсад».

- Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, что ему повезло и скоро он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и близким в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

- Расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в детсад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.
- Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать. 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». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому его требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется ждать своей очереди. Вы можете сказать ему, что воспитатель не может сразу одеть несколько детей и тебе придется немного подождать. Попробуйте обыграть все эти ситуации с ним дома. Например, вы -воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.
- Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушку; предлагать свою игрушку, свои услуги другим детям.
- Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по их именам. Спрашивайте дома своего ребенка о Лене, Саше, Мише. Поощряйте обращение ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.
- Знаете ли вы, что чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкать вашему ребенку.
- Будьте снисходительны и терпимы к другим. Совершенных людей нет. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детсада и его, сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
- В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда происходит что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».
- Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.
- Помните, что на привыкание ребенка к детсаду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

