

Первый раз в детский сад

Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду



Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада (**режим для детей первой младшей группы представлен на страничке**), постепенно измените его рацион так, чтобы он был более или менее похож на питание в саду. Выясните, в какое время вам лучше всего придти в первый день и какой режим посещения будет в первые дни. В нашем детском саду в первый день вам предложат привести ребенка к 09.30 и забрать в 11.00. - 11.30. В последующие дни время пребывания ребенка в группе будет увеличиваться в индивидуальном порядке, предложенном воспитателем.

Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет (если он достаточно большой, предоставьте этот выбор ему) и какие вещи он возьмет в качестве запасных.

Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.



Заранее подготовьте детский гардероб.

Для создания комфортных условий пребывания ребенка в ДОУ необходимо

Не менее трех комплектов сменного белья (мальчикам – шорты, трусики, колготки; девочкам - трусики, колготки, в теплое время – носки, гольфы);

- *Не менее двух комплектов сменного белья для сна (пижама, майка (футболка);*
- *Два пакета для хранения чистого и использованного белья;*
- *Промаркировать белье, одежду и прочие вещи (на ваше усмотрение).*

Перед тем, как вести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его костюм времени года и температуре воздуха.

Проследите, чтобы одежда не была слишком велика и не сковывала его движений. В правильно подобранной одежде ребенок свободно двигается и меньше утомляется. Завязки и застежки должны быть расположены так, чтобы ребенок мог самостоятельно себя обслужить. Джинсовая одежда, конечно, красива, но не всегда удобна для малыша.

Обувь должна быть легкой, теплой, точно соответствовать ноге ребенка, легко сниматься и надеваться.

Носовой платок необходим ребенку как в помещении, так и на прогулке. Сделайте на одежде удобные карманы для его хранения. В течение дня ребенку платок может понадобиться несколько раз, поэтому необходимо дать ребенку в детский сад несколько чистых платков, предусмотреть наличие в шкафчике для раздевания мешочка – для грязных платков. И, пожалуйста, не забудьте вечером забрать грязные платки домой.

Чтобы избежать случаев травматизма, родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребенка на наличие опасных предметов. Категорически запрещается приносить в ДОО острые, режущие, стеклянные предметы (ножницы, ножи, булавки, гвозди, проколку, зеркала, стеклянные флаконы), а также мелкие предметы (бусинки, пуговицы и т.д.), таблетки.



Убедитесь, что в распоряжении воспитателя есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т.д.) на случай, если вы срочно понадобится.

Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал учреждения в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.

Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания.

Как справиться с этим состоянием? Во-первых, будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку

своей тревоги. Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к детскому садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что через нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.

Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство - многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы можете помочь своему ребенку, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.

Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!



Пройдет немного времени и возможно, вам покажется, что поведение малыша поменялось. Он стал более капризным. По вечерам вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швыряние предметов и т.д. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик.

Причин же может быть несколько. Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для малыша, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних кроха часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителям.

Еще одной причиной «плохого» поведения малыша может быть... его возраст. Все наслышаны о знаменитом кризисе. Садик может ускорить взросление ребенка, и этот самый кризис свалится вам на голову без предупреждения вместе с проблемами адаптации крохи в коллективе.

Единственный совет, который можно дать родителям в этот период – терпение и еще раз терпение. Помните, что маленькому человеку очень тяжело, пытаетесь помочь ему справиться с

эмоциями, не провоцируйте его лишний раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку.

Главное – помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, больше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Возьмите его на пару ночей в свою кровать, если конечно для вас это приемлемо, - и вы убедитесь, что рядом все тот же крохотный человечек, который когда-то благодаря вам появился на свет.

Вы быстро заметите и положительное влияние садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научиться есть, одеваться и обуваться самостоятельно, сам скатываться с горки и забираться на стульчик. Он принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого мамино гнездышка.

Не делайте ошибок



К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- **Нельзя обманывать ребенка,** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.