

Как подготовить ребенка к детскому саду

При решении вопроса о том, отдавать ли ребенка в детский сад или нет, родители ориентируются, прежде всего, на собственный опыт, а это неправильно. Ваш опыт — не опыт вашего ребенка. Из того, что вы чувствовали себя в саду брошенным и одиноким, вовсе не следует, что вашего ребенка постигнет та же участь. И наоборот, если ваши воспоминания о садике окрашены исключительно в теплые тона, не факт, что ваш сын или дочь тоже полюбит его. Очень важно помочь ребенку в этот период его жизни.

Помните, что в период адаптации к детскому саду дети часто болеют, а их интеллектуальное развитие может не только замедляться, но даже откатываться назад, словно ребенок мечтает вернуться в тот возраст, когда мама еще не оставляла его с чужими людьми.

Займемся подготовкой

После того как выбрали садик, начинайте день за днем гулять со своим малышом около него в часы, когда на площадке гуляют дети. Обратите внимание ребенка на то, как ребятам весело, как хорошо вместе, чтобы малыш имел представление, куда он пойдет и что его там ждет...

Сочините сказку о том, как зайчик или котенок пошел в детский сад, что он там увидел, чем там занимался.

Важным моментом при подготовке ребенка к детскому саду может являться посещение различных развивающих детских центров, где на занятиях присутствуют только дети и воспитатель. Обычно такие занятия длятся не больше часа – так ребенок привыкает находиться в коллективе без мамы. Также можно попробовать оставлять его на короткое время в игровых комнатах больших торговых центров, например. Но после такого испытания надо обязательно поощрить малыша за самостоятельность: купить новую игрушку или посетить какое-нибудь интересное для него место, но теперь уже в компании мамы.

Ребенок не должен бояться быть в обществе чужих людей. Гуляйте с ним на детских площадках, ходите в гости, оставляйте его у бабушек с ночевкой... Малыш привыкнет к общению, у него появится больше навыков нахождения в социуме.

Попытайтесь сформировать положительную установку, желание идти в детский сад. Оказывайте ему эмоциональную поддержку: чаще ласкайте, говорите, что вы его любите, берите на руки, обнимайте. Чем спокойнее и увереннее будут относиться родители к этому важному событию, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации.

Не обсуждайте свои страхи, связанные с детским садом, при ребенке.

Наладим режим

Домашний режим ребенка надо заранее приблизить к режиму группы детского учреждения, которую будет посещать малыш. Если вы планируете начать ходить в сад с осени, то уже летом распорядок жизни ребенка должен быть построен так, чтобы он легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома.

Ознакомьтесь с меню в детском саду и введите в рацион малыша новые блюда, которые он пока не ел, но в меню детского сада они присутствуют.

Желательно, чтобы малыш овладел необходимыми навыками самообслуживания: мог попроситься на горшок, сам умываться, мыть руки, вытирать их; одеваться и раздеваться; самостоятельно пользоваться во время еды ложкой.

Осмотрите гардероб малыша. Одежда должна быть удобной и комфортной, лучше, если она будет без сложных застежек и шнуровок, чтобы малыш мог сам снимать и надевать ее.

Советы на первые дни

Первый день почти все малыши с интересом рассматривают, куда они пришли. Вокруг много детей, весело, шумно, а самое главное – мама рядом. Проблемы могут начаться, когда малыш останется один в этом новом коллективе. У ребенка может возникнуть страх, что мама больше за ним не придет... На второй день он может устроить истерику, не отпускать маму от себя ни на шаг. Что делать в таком случае?

В первый день посещения сада лучше прийти только на прогулку с группой, так как в игре малышу будет проще найти друзей, познакомиться с воспитателем. Можно взять с собой в сад любимую игрушку.

Довольно часто родители забывают сказать своим детям, что заберут их из детского сада вечером. Для взрослых это обстоятельство столь очевидно, что они не считают необходимым его оговаривать. Но для малышей это не так. Оказываясь в новых обстоятельствах, ребенок полагает, что останется тут навсегда, а это для него огромный стресс.

Уходя, прощайтесь с ребенком легко и быстро. Долгое прощание с обеспокоенным выражением лица вызовет у вашего сына или дочери тревогу, а то и панику.

В середине первой недели стоит сделать «выходной» от сада, дать малышу отдохнуть.

Дома, в период адаптации, необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

Ребенок должен приходить в детский сад только здоровым.

Желательно, чтобы в первый месяц вы не оставляли малыша в детском саду на целый день. Первую неделю посещения должны длиться по 3–4 часа, потом можно оставить малыша до обеда, а под конец первого месяца (если рекомендует воспитатель) можно начать оставлять ребенка на полный день.

Важно в первое время особенно внимательно следить за эмоциональным состоянием ребенка: не боится ли он, не обижается ли?.. Ребенок должен чувствовать, что мама всегда поможет, всегда окажется рядом в трудную минуту.

Не ругайте ребенка за плохое поведение! Вы же взрослые люди и не можете не понимать того, что это не он, а его адаптация капризничает и упрямится.

В выходные и праздничные дни придерживайтесь детсадовского режима.

Дома поиграйте с малышом в детский сад, причем какая-то из игрушек пусть окажется им самим. Понаблюдайте за тем, что делает эта игрушка, о чем говорит, вместе с ребенком помогите найти ей друзей и решайте проблемы вашего малыша через нее, ориентируя игру на положительные результаты.

Не готов

Подобное поведение ни в коем случае не свидетельствует о нарушениях в психике вашего ребенка. Просто он не готов к садику, пока не готов. Скорее всего, какие-то

индивидуальные особенности его характера, например, застенчивость, пугливость, при отсутствии достаточной психологической поддержки со стороны взрослых помешала ему адаптироваться.

Позиция «садик любой ценой», которую порой занимают родители, ошибочна. Пользы для ребенка она не принесет.

Лучшее, что вы можете сделать сейчас, – это забрать малыша из сада совсем. Придется ему еще какое-то время побыть дома. А маме стоит посоветоваться с детским психологом о том, как ей поступать дальше.

Источники: http://adalin.mospsy.ru/1_03_00/10301134.shtml

<http://www.aif.ru/health/children/27324>