

Как подготовить ребенка к детскому саду

Сентябрь 2021

воспитатель 1 кв.категории Сидрова Г.В.



Родители часто жалуются на то, что после первых недель посещения детского садика их малыши очень меняются, делаются агрессивными и неуправляемыми. Как же помочь ребенку адаптироваться к детскому саду, новому этапу в его жизни?

Если с ребенком сложно справиться вечером после садика, то основная причина такого его поведения – усталость. Раньше окружение малыша было ограничено членами семьи и друзьями по песочнице, а теперь ему приходится проводить целый день в большой и шумной компании. Оторванность от мамы и присутствие вокруг большого количества чужих людей – основные источники напряжения для крохи. Кроме того, дома он живет по одним правилам, а в садике они в большей или меньшей степени отличаются от домашних. И каждый день ему приходится переключаться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей. Разумеется, заботливым родителям нужно смягчить ту травмирующую ситуацию, которую испытывает ребенок, и помочь ему адаптироваться, снять напряжение после пребывания в детском саду.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Адаптация — это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Т.е., как вы уже поняли, каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.



Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери (подробно о привязанности мы уже говорили ранее), и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи — одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.



Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту. По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет: в яслях — 7-10 дней, в детском саду в 3 года — 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте — 1 месяц. Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстегивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

Если вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. Вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т. к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При этом, конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе. Что тут можно порекомендовать?

РЕЖИМ

Нередко трудности адаптации к детскому саду бывают вызваны тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому режиму. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс. Узнайте режим садика и начинайте постепенно вводить его дома, адаптировать к нему ребенка. Хорошо, если вы сделали это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду. Ребенку будет от этого только лучше, ведь все детские сады функционируют в одном режиме, рекомендованном педиатрами и детскими неврологами.

СПАТЬ ПОРА



Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми. Невротические состояния могут сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемости организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа –

днем. При этом максимальная продолжительность непрерывного бодрствования не должна превышать 6 часов.

ДОБРОЕ УТРО, МАЛЫШ!

Утреннее пробуждение ото сна тоже важный момент. Конечно, самое лучшее – это самостоятельное пробуждение, но такое в 7.30 утра происходит не всегда. Если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается малыш не сразу, тяжело, долго не может включиться в дневную деятельность, капризничает, бывает вял и пассивен. Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения.

ОДЕВАЕМСЯ

Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет почувствовать себя раскованно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать. Не обязательно она должна быть новой и дорогой. Ни ребенок, ни воспитатель не должны быть озабочены тем, что вещь помнется или испачкается, – это создает дополнительное эмоциональное напряжение. Время, проводимое ребенком в группе в первые недели, следует увеличивать очень постепенно, возможно, вначале по-началу стоит оставлять только до обеда. Увеличить время пребывания можно только при хорошем эмоциональном состоянии ребенка.

ТЫ УЖЕ БОЛЬШОЙ!



Старайтесь, чтобы малыш умывался, одевался, засыпал и аккуратно ел за общим столом, пользуясь вилкой и ложкой, пил из чашки. Проследите, сколько времени у него уходит на то, чтобы съесть обед, – обычно в саду на него отводят 30 минут. Важно также, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.

Чем лучше эти навыки развиты у ребенка, тем меньший эмоциональный и физический дискомфорт он испытывает, оказавшись вдали от мамы в незнакомом

коллективе.

МАКСИМУМ ВНИМАНИЯ

Как бы хорошо ни был малыш подготовлен к детскому садiku, на первых порах ему будет трудно. В этот период нужно максимально бережно относиться к малышу. Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка. Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей. Малыш в этот период перегружен впечатлениями, следует щадить его нервную систему.

По возвращении домой из садика часто бывает, что ребенок засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается рано. Значит, ему необходимо больше отдыхать для восстановления сил. Если вы пронаблюдали такую ситуацию, постарайтесь на следующий день забрать малыша пораньше и, приведя его домой, сразу вымыть и покормить. Возможно, ему еще трудно спать в садике, в новом помещении, с другими детьми. Если ребенку не удастся поспать в тихий час, то это нормально, что он восполняет недостаток сна вечером.

НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

Отложите на время все нововведения. Сейчас неподходящий момент, чтобы менять няню, делать в квартире ремонт или устраивать кроху в новый кружок. В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической. У него уже достаточно новых впечатлений. Он обычно перегружен новыми сведениями и устает к вечеру. Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку.

После возвращения домой малыш ужинает и занимается тихими играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой.

СЕМЬЯ



Ребенок целый день не видит родителей. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю.

Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой. Это поможет перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность.

НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.



РЕБЕНОК ИДЕТ В ДЕТСКИЙ САД.

Советы родителям.

Памятка для родителей при поступлении ребенка в детский сад.

1. Прежде всего, убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2. В доме необходимо создать спокойную обстановку, с пониманием относиться к эмоциональному напряжению, активным движениям и т.д. Следует пораньше укладывать малыша на ночной сон после теплой ванны. Общение с ребенком в этот период должно быть особенно ласковым.

3. Родителям заранее надо рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем дети туда ходят, почему родители хотят, чтобы малыш посещал детский сад. Целесообразно провести с ребенком беседы: «Детский сад – это такой красивый большой дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Мы бы очень хотели, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, кровати, маленькие раковинки для умывания, маленькие шкафчики, много красивых игрушек. В саду тебе будет очень интересно и весело...».

4. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло – скоро он сможет туда ходить. В присутствии малыша расскажите родственникам и знакомым о большой удаче – его приняли в детский садик.

5. Учите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени; просить, а не отнимать игрушки. А так же проявлять внимание и сочувствие к сверстникам (делиться игрушками, уступать); отзываться на просьбу сверстника, помогать ему; называть по имени и отчеству воспитателей группы, знать свое имя, бережно относиться к вещам и игрушкам. В игре доброжелательно и с симпатией относиться к товарищам, играть вместе с другими детьми, совместно с другими детьми пользоваться игрушками.

6. Приучайте ребенка к режиму. Очень важно оздоровить ребенка. За 1-2 мес. пройти мед. осмотр, сдать необходимые анализы. Старайтесь, чтобы ребенок как можно больше времени проводил на свежем воздухе (не менее 4-х ч. зимой и весь световой день летом). Постоянно проводите массаж, гимнастику, закаливающие процедуры. Если у малыша плохой аппетит, не кормите его насильно. Постарайтесь приблизить домашний рацион к рациону детского сада. Исключите из питания ребенка протертую пищу.

7. Собираясь в детский сад, с воспитателем группы, куда поступил ребенок, необходимо познакомиться заранее. Сообщить ему, каким ласковым словом (именем) называют дома ребенка, рассказать о его привычках, особенностях поведения и других подробностях домашней жизни.

Необходимо и в выходные дни, когда ребенок дома, придерживаться режима дня, принятого в детсаду. Резкие изменения режима даже на протяжении нескольких дней выбивают ребенка из привычного ритма и вызывают излишнюю нервозность.

8. Если у ребенка к моменту поступления в детский сад сохранилась привычка к укачиванию или сосание соски, отучать необходимо постепенно: сначала дома, потом в детском саду, договорившись с воспитателем.

Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или др. пустячки, с которыми он не расстанется. Это поможет ребенку легче и безболезненно привыкнуть к ДОУ.

9. Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания – ему будет проще отпустить вас.

10. Помните, что на привыкание ребенка в детском саду может потребоваться до полугода. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации малыша.

11. Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он построит взаимоотношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по имени. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Толе и т.д. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

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

13. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени – компенсируйте это качеством общения: чаще обнимайте ребенка, интересуйтесь его успехами и неудачами, отмечайте любые изменения его настроения.

14. Научите ребенка управляться с одеждой самостоятельно. Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застежек или пуговиц, ботинки на липучках. Шапку и шарф лучше заменить на шапку-шлем – и шею не дует, и надевать проще. Вместо рубашек приготовьте водолазки, вместо кофта – свитера. В общем, главное, чтобы ребенок быстро собирался на прогулку и был аккуратным и опрятным.

Чтобы ребенку было легко убирать свои вещи, позаботьтесь о петельках на одежде, удобных для ребенка. Сделайте маркировку одежды. Целесообразно указать не только имя и фамилию, но и условный символ (цветок, бабочка и т.д.), познакомьте с ним малыша, чтобы он легко узнал свою одежду. Дома организуйте вешалку для верхней одежды ребенка так, чтобы она была доступна малышу, и чтобы он сам мог самостоятельно после прогулки вешать туда свою одежду. Не делайте этого за ребенка, но

наблюдайте, направляйте его, помогайте ему, напоминайте, хвалите за то, что он сам, без напоминания, убирает свои вещи на место.

Перед сном поставьте рядом с кроваткой стульчик для одежды. Приучайте его снимать одежду самостоятельно и складывать ее на стульчике, а утром надевать чистую одежду, которую вы приготовили. Стремитесь к тому, чтобы ребенок знал название одежды и правильно указывал на нее. Когда ребенок одевается и раздевается, будьте рядом с ним, поощряйте, используя игровые приемы. При необходимости помогайте ребенку советами, выраженными в спокойном тоне. Не торопите ребенка, сохраняйте спокойствие: навык самообслуживания требует усилий, терпения и многократных повторений. Предоставьте ребенку возможность овладевать необходимыми навыками, в том числе и культурно-гигиеническими.

15. Обучайте ребенка здороваться и прощаться с взрослыми, сверстниками, употребляя слова, выражающие просьбу, благодарность (спасибо, пожалуйста); выполнять элементарные правила культурного поведения на улице и в помещении; не топтать зеленые насаждения, бросать мусор в предназначенных местах, аккуратно пользоваться туалетом, не выходить из-за стола не окончив еды, говорить «спасибо» и т.д. Необходимо помнить, что родители образец для поведения — что делают родители, то делают и дети!

Приготовьте «приданное для ребенка».

Чтобы ребенок комфортно чувствовал себя в первое время, он может брать с собой из дома в детский сад игрушку, которой покажет, где его кроватка, стол, какие игрушки в группе, познакомить с детьми.

Кроме того необходимо приготовить для детского сада следующее:

— Сменную обувь (тапочки или туфельки на каблук с удобной застежкой);

— 2 носовых платка;

— расческу;

— два комплекта нижнего белья;

— сменную одежду на случай, если ребенок нечаянно испачкается;

— пакет для испачканной одежды;

— запасная одежда находится в мешке на вешалке в шкафчике ребенка.

(По материалам открытых источников.)