

Как подготовить ребенка к детскому саду?

Этот вопрос часто задают в преддверие 1 сентября, когда большинство детей впервые идут в детский сад.

Задумываться о том, как адаптировать ребенка к детскому саду, нужно едва ли не с пеленок. «Домашний» ребёнок привыкает к определённому режиму дня, к способу кормления, укладывания, у него сформированы взаимоотношения с родителями, он эмоционально привязан к ним. От того, как пройдёт привыкание ребёнка к новым условиям, зависит дальнейшее развитие малыша и в будущем благополучное его пребывание в детском саду и в семье. Этот этап в жизни ребенка не всегда проходит безболезненно. Для того, чтобы адаптация ребенка прошла легче, очень важно заранее - месяца за 3-4 заняться самостоятельной подготовкой ребенка к детскому саду.

Психологическая неготовность малыша к выходу из семьи может вызвать у него так называемый «адаптационный синдром». Рано или поздно вопрос о посещении детского сада встает перед большинством родителей и детей. Детский сад – это не только «свободные руки» мамы, но и дополнительные занятия, социализация ребенка, развитие коммуникативных навыков.

Как определить, готов ли малыш к поступлению в детский сад? Для этого можно ответить на следующие вопросы. В результате вы получите программу для исправления упущений в подготовке малыша к садику.

1. Умеет ли ребенок засыпать самостоятельно, без укачиваний, бутылочки/соски и др.?
2. Умеет ли малыш есть и пить самостоятельно?
3. Просится ли на горшок?
4. Проявляет ли интерес к игрушкам, новым предметам дома и в незнакомой обстановке?
5. Проявляет ли активность, интерес при обучении?
6. Инициативен ли в игре?

7. Инициативен ли в отношениях со взрослыми?
8. Инициативен ли в отношениях с детьми?
9. Остается ли безболезненно не с членами семьи?
10. Предпочитает ли ребенок играть со сверстниками, а не с игрушкой?
11. Отмечаются ли эмоциональные реакции ребенка при взаимодействии со сверстником (смех, радость, плач, гнев)?
12. Проявляет ли ребенок инициативу для того, чтобы привлечь внимание сверстника?
13. Есть ли у ребенка потребность во взаимодействии с другими детьми?
14. Предпринимает ли попытки самостоятельно одеваться и раздеваться?
15. Есть ли отрицательные привычки (сосет палец, раскачивается и пр.)?
16. Бывает ли так, что ребенок проявляет признаки «жестокости» к другим детям (дергает, щипает других детей, бьет)?

Положительные ответы на вопросы 1-14 и отрицательные на 15-16 говорят о том, что малыш к поступлению в детский сад готов на все 100%. Но не стоит отчаиваться, если ваши ответы не совпали с предложенным образцом. В этом случае вам необходимо внимательно проанализировать свои ответы и составить программу развития ребенка на ближайшее время, определив, что необходимо подкорректировать в его поведении.

Поступление ребёнка в детский сад вызывает серьёзную тревогу у взрослых. Но только родители со своей стороны могут сделать все возможное, чтобы начало нового этапа в жизни малыша прошло более благополучно.

У вас еще есть время подготовить ребенка к грядущим переменам. Психологическая подготовка к детскому саду не помешает даже самому общительному и не закомплексованному ребенку, потому что даже активный малыш может замкнуться в непривычной обстановке.

Вы наверняка обращали внимание на то, что когда вы едете с ребенком на отдых или к бабушке, то поначалу ребенок ведет себя несколько необычно, он зажат или, наоборот, гиперактивен. Это связано с тем, что он

осваивается, адаптируется к новому окружению. Даже в такой, казалось бы, безобидной ситуации на адаптацию ребенка уходит 2-3 дня. Так что же говорить об адаптации к детскому саду, где малыша ждут кардинальные перемены? Если бы вы заранее рассказали ребенку о том, что поедете к бабушке, что у бабушки есть такие-то и такие-то игрушки и т.д., то ребенок адаптировался бы быстрее. Разумеется, вам просто не пришло это в голову, потому что, по большому счету, это ни к чему. А вот с детским садом все совсем иначе – такого рода подготовка во многом облегчит процесс адаптации ребенка в детском саду.

Поэтому в деле привыкания к детскому саду большое значение имеет не только адаптационный, но и подготовительный период. Ребенок должен прийти в детский сад, будучи лояльно настроенным. Физически по возможности перед садиком ребенка нужно укреплять, обязательно пропить курс витаминов. По мнению педиатров, начинать ходить в детский сад с точки зрения здоровья лучше поздней весной или летом, в это время дети меньше болеют. Самый опасный период – поздняя осень, зима и ранняя весна.

Второй важный момент – наличие у ребенка навыков самообслуживания. Если ваш малыш может самостоятельно есть (кусать, грызть, пользоваться ложкой и вилкой), ходить в туалет, разговаривать, это будет удобно не столько воспитателям, привыкшим ко всему, сколько ему самому.

Учите его самостоятельно одеваться: различать стороны одежды (перед и зад, изнанку и лицо), расстегивать и застегивать замки, пуговицы и липучки. Когда вы объясняете ребенку, как правильно одеваться, всегда вставайте за ним, берите его руки в свои и показывайте. Он должен видеть процесс, со своей стороны.

Вам нужно перестать предугадывать желания ребенка по его мимике, жестам, а также с помощью вопросов (хочешь сок? хочешь печенье?) и дать

ему возможность высказывать их самостоятельно. Это тем более важно, что сейчас необходимо активно развивать речевые навыки.

Проще пройдет адаптационный период, если у ребенка уже есть регулярный опыт взаимодействия со сверстниками в детском клубе или в группах временного пребывания, где они находятся без мамы. Гуляя на площадке, не вмешивайтесь в конфликты ребенка со сверстниками, он должен учиться разрешать их сам. Перед садиком в особенности нужно «нарабатывать» подобный опыт взаимодействия в коллективе без мамы.

Оставляйте ребенка со своими родственниками, знакомыми, причем лучше это делать не у себя дома. Время расставания нужно постепенно увеличивать, доводя с двух-трех часов до семи-восьми. Но не забывайте предупреждать малыша о том, когда вы придете и приходите именно тогда, когда обещали. В памяти ребенка этот момент должен закрепиться, тогда он будет меньше бояться в детском саду, что вы не придете за ним.

Очень важно, чтобы вы постепенно перевели ребенка на режим детского сада. Режим дня, предложенный ниже, во многом перекликается с режимом дня, установленном в детских сада:

1) 9.00 – подъем, 2) 9.30 – завтрак, 3) 10.30-12.00 – прогулка, 4) 12.30 - обед 5) 13.00-16.00 – сон, 6) 16.30 – полдник, 7) 17.30-18.30 – прогулка, 8) 19.00 – ужин, 9) 21.00 (21.30) - ночной сон, 10) ночное кормление по требованию (дети до полутора лет)

Если Ваш малыш просыпается в 8 или 10 утра, не заставляйте его вставать именно в 9. Также не нужно держать ребенка в постели все 3 часа дневного сна, если он проснулся раньше. Основная цель режима не в этом, а в том, чтобы приучить ребенка к соблюдению определенного интервала между приёмами пищи и к определенной очередности событий: позавтракал - погулял - пообедал - поспал и т.д.

Подстраивая режим дня под привычки своего ребенка, постарайтесь придерживаться нескольких правил:

1. Кормите ребенка завтраком не раньше 9 утра, даже если он просыпается в 7. А если малыш встает позже, выдерживайте получасовой интервал перед завтраком.

2. Кормите ребенка не чаще, чем раз в 3 часа, и не реже, чем раз в 4 часа. Если кроха проголодался, а время приема пищи еще не пришло, можно предложить ему перекусить печеньем или фруктами.

3. Не ограничивайте потребность ребенка в жидкости. Давайте ему пить столько, сколько он хочет. Каждый прием пищи должен длиться не более получаса, даже если за это время ребенок не успел съесть всё, что было предложено. Такой подход дисциплинирует малыша и даёт ему понять, что приём пищи - это не игра. Вот увидите, очень скоро ребенок будет с легкостью укладываться в отведенное время.

Если Вы решили придерживаться расписания, будьте пунктуальны и не делайте исключений из правил (если только в случае болезни малыша), тогда через некоторое время Вы заметите, что ребенка стало проще накормить и легче уложить спать. Кроме того, ложиться спать, просыпаться и есть в одно и то же время изо дня в день полезно и для самого ребенка. Если после обеда ваш ребенок не спит, все равно устраивайте дома подобие тихого часа, когда нужно спокойно полежать.

Если у малыша есть определенные привычки (привязанность к игрушке, подушке или одеялу, бутылочке или соске), то в зависимости от ее совместимости с детским садом, с ней нужно либо расставаться (для этого лучше поменять обстановку, так отвыкание проходит проще), либо использовать ее как стабилизирующий фактор, способный успокоить ребенка в саду. Многие первое время не только ходят в детский сад со своим любимым мишкой, но и спят там с ним.

Психологическая подготовка ребенка к детскому саду включает формирование у малыша положительного эмоционального настроения. А для

этого нужно развернуть обширную PR-кампанию по продвижению этого события.

Главное – действовать постепенно и последовательно, внимательно прислушиваться к реакциям ребенка и вместе с ним искать плюсы в предстоящих изменениях в его образе жизни.