

Памятка «Готовим ребенка к детскому саду»

Детский сад – это первый шаг в воспитании ребенка в обществе, его общения с другими детьми и первый шаг для получения образования в школе. Это новое окружение, новая обстановка, новые люди!

Когда ребенок приходит в детский сад, он попадает в новые условия – все вокруг другое, непривычное. Надо одновременно привыкать и к разлуке с главными для него людьми, и к жизни в постоянном окружении сверстников, и к новым правилам.

Наивно было бы думать, что малыш, оторванный от привычной среды и родных ему людей, будет чувствовать себя хорошо.

Адаптивные возможности ребенка раннего и младшего дошкольного возраста ограничены (не формируются сами по себе – их необходимо тренировать), поэтому резкий переход ребенка в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Основной причиной тяжелого привыкания является отсутствие у ребенка опыта общения с детьми и взрослыми. Как правило, осложненной адаптацией к условиям детского сада страдают тревожные или часто болеющие, единственные дети в семье или дети, опыт которых был сужен до минимума (мама-ребенок, бабушка-ребенок), ограничен рамками семьи. Таким детям трудно знакомиться с новыми людьми, устанавливать с ними контакт. Чем уже круг общения до поступления в детский сад, тем труднее ребенку, тем сложнее ему выстраивать общение с воспитателем.

Когда у ребенка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться. Такой ребенок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними взрослыми, тянется к воспитателю.

Готовить ребенка к посещению детского сада необходимо заранее, уделяя ему в этот период особое внимание. Ребенок должен чувствовать вашу поддержку и любовь. Родителям и воспитателям необходимо приложить все усилия, чтобы облегчить процесс адаптации. Залог успешного посещения ребенком садика – контакт родителей и воспитателей, умение и желание взаимно сотрудничать.

Соблюдая данные рекомендации, вы поможете малышу облегчить процесс адаптации к детскому саду

- Наберитесь терпения (не ругайте ребёнка), не показывайте ребенку свою тревогу (ваш страх передается ребенку (ведь если мама боится значит там плохо) - будьте спокойны и верьте в себя и своего ребёнка!
- Заранее познакомьтесь со своим воспитателем (расскажите об особенностях, привычках, интересах ребенка).
- В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.
- Необходимо домашний режим малыша максимально приблизить к режиму детского сада (в выходные дни также не рекомендуется менять режим дня ребенка).
- Прививайте навыки самообслуживания (научите ребенка: одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть).
- Поддерживайте дома спокойную обстановку, щадящую нервную систему ребенка. Главное правило: «Спокойна мама- спокоен малыш».
- Чаще обнимайте ребенка, говорите ласковые слова.
- Больше хвалите, чем ругайте.
- Объясните, что в садик ему ходить нужно (также как вам на работу). Договоритесь с ребенком.

- В первое время оставляйте ребенка в саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал. Через 1 – 2 недели можно перейти на обычный режим.
- Дайте ребенку с собой его любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Скажите ребенку: «Дружок будит ходить в садик вместе с тобой и знакомиться там с детками и взрослыми». Расспросите ребенка вечером, что с Дружком происходило в детском саду, с кем он познакомился, кто с ним играл, не было ли ему грустно.
- Позитивно рассказывайте ребенку о детском саде, играх, друзьях, интересных занятиях. Объясните, с кем он останется и, главное, что будет делать: «Ты будишь с воспитателем и другими детками. Вы покушаете, потом погуляете, поиграете, а после прогулки будете меня вместе встречать». Делайте акцент на всем, что может способствовать позитивному настрою: расскажите о том, что ему может быть там интересно, чему он сможет научиться.
- Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребенку все, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму). Не надевайте ребенку одежду, причиняющую дискомфорт (тугую, с заклепками, синтетическую, сложно снимающуюся).

Правильно прощаемся с ребенком

- Приводить ребенка в садик должен тот, с кем ребенок легче расстается.
- Избегайте долгих прощаний. Важно уходить не задерживаясь, не оборачиваясь (так ребенку будет легче отпустить вас). Помните пословицу: «Долгие проводы – лишние слёзы»
- Во время прощаний сохраняйте спокойствие, демонстрируйте хорошее настроение. Будьте уверены и решительны.
- Скажите ребенку, куда и зачем вы идете и когда вернетесь (Н-р.: «Я иду на работу печатать на компьютере, приду, когда ты поспишь, погуляешь... »). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов - спокойная, открытая, доброжелательная интонация подскажет ему, что беспокоиться не о чем.
- Желательно ввести несложный прощальный знак и ежедневно повторять его (Н-р.: воздушный поцелуй, удар кулачками или рукопожатие).
- Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какой –нибудь маленький сюрприз (конфету или печенье, мыльные пузыри – дают успокаивающий эффект).
- Будьте терпеливыми, внимательными и заботливыми.
- Радуюсь встрече с ребенком, скажите приветливые слова, обнимите и похвалите его (Н-р.: «Я по тебе соскучилась, молодец! Ты хорошо себя вел, я горжусь тобой!..»).

Играем дома

- По выходным хорошо играть в игру "Дорога от дома к детскому саду". Нарисуйте карту с дорожками и домиками-ориентирами: "Наш дом", "Мамина работа", "Папина работа", "Магазин", "Детский сад".
- По дороге из дома в сад и обратно обращайтесь внимание ребенка на ориентиры, запоминайте их и, придя домой, наносите (ставите) их на карту. Ребенок ходит своей фигуркой, родители - своими. Играя в "Дорогу в детский сад" по выходным, малыш не отвлекается от сада, и приходить в садик в понедельник ему будет проще.
- Поиграйте с ребенком домашними игрушками в «детский сад» где какая-то из них будет самым ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти игрушке друзей и разобрать проблемы вашего ребенка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.
- Прочитайте ребенку книгу, где детский сад показан, как веселое, интересное место и покажите картинки.

- Совместно посмотрите и обсудите мультфильмы про д/с (Н-р: "Малышарики. Детский сад", "Тигренок Даниэль", "Свинка Пеппа", "Лунтик и его друзья", "Паровозик Тишка" и др.). Отметьте эмоции детей в садике (там весело, интересно, дети рады).

Отдав ребенка в садик, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они станут еще более теплыми, ведь вам есть, что рассказать друг другу.

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребёнок спокойно идёт в группу;
- С аппетитом ест;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими;
- Играет в разные игры.

Необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребенком, приводит к снижению сопротивляемости организма. Вот почему в период адаптации все детки неизбежно болеют.

Не пугайтесь и не торопитесь сразу садиться на больничный, особенно в период адаптации. От небольшого насморка или кашля при своевременном лечении, можно вполне избавиться, не снимая ребенка с детского сада. Главное не упустить момент! А вот посидев пару недель дома с практически здоровым ребенком, вы рискуете получить новые слезы, и привыкание начнется сначала.

Итак...

Если у ребенка удалось сформировать навыки самообслуживания, научить его играть, общаться со сверстниками, домашний режим совпадает с детсадовским, намечился эмоциональный контакт ребенка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.