

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТОМ, КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ.



Для того, чтобы адаптация к детскому саду прошла успешно, необходимо обратить внимание на некоторые аспекты.

Необходимо не откладывая:

- Укрепить здоровье малыша, чтобы он не слег с простудой после первой недели посещения.
- Помочь выработать режим дня, чтобы ему легче жить по правилам коллектива.
- Подготовить маленького члена общества к самостоятельности. Если он не умеет кушать и одеваться сам, ему будет очень тяжело первое время.
- Самая трудная задача – сформировать психологические навыки. Резкая перемена образа жизни – это стрессовая ситуация для каждого человека, в юном возрасте она тяжела вдвойне. Кроха должен быть готов войти во взрослый мир.

Перед тем как подробно уделить внимание каждому пункту, узнаем, что может произойти, если не будет подготовки ребенка в садик. В период привыкания к саду Вас может встревожить:

- Снижение или полное отсутствие аппетита.
- Нарушение как дневного, так и ночного сна.
- Забываются умения, полученные дома. Малыш перестанет самостоятельно переодеваться, готовиться ко сну, умываться, кушать ложкой.
- Откатываются назад речевые навыки. Если раньше в активном словаре присутствовали сложные слова, то в стрессовой ситуации они могут пропасть.
- Снижается иммунитет, велик риск подхватить простуду.
- Происходит дисбаланс активности. Движения ребенка могут стать как медленными и апатичными, так и гиперактивными, чересчур резкими.

- Проявляется зажатость в поведении, нежелание делиться переживаниями: ранее общительные детки могут стать молчаливыми.
- Нарушается эмоциональный фон. Поход в садик может вызвать новые чувства: гнев, возбуждение, раздражение.

Все эти изменения не зависят от прихоти малыша, каждый переживает по своему, поэтому взрослые могут только поддержать свое чадо и помочь ему заблаговременно адаптироваться.

Оптимальным возрастом для поступления в детский сад считается 2,5 – 3 года. К этому моменту у ребенка вырабатываются навыки общения, осознается разница между сверстниками и старшими, появляется готовность принимать авторитет воспитателя. На этот же период приходится пик любознательности и активного познания мира, дошкольное учреждение поможет утолить жажду новых знаний и получить необходимые навыки социального общения. Но не у всех мамочек есть возможность сидеть в декретном отпуске несколько лет.

Поэтому, если вы идете в садик уже в 1,5 – 2 года, то необходимо подготовить ребенка как следует, нельзя надеяться на самостоятельную легкую адаптацию. Нужно учесть, что в этом возрасте привыкание будет идти дольше, поэтому нужно запастись терпением и маленькими шажками идти к цели. Также особенностью возраста является то, что детки хоть и обладают некоторыми навыками общения, но скорее являются внимательными слушателями чем активными собеседниками. Чаще рассказывайте о том, как хорошо в детском садике, как много игрушек дают воспитатели, как много ребятшек, с которыми можно играть.

Закаливание

Этот термин несколько отличается от процедур для взрослых людей. Не стоит спешить обливать малыша холодной водой, если Вы не делали этого раньше. Чтобы укрепить его здоровье, необходимо лишь понемногу расставаться с привычкой укутывать свое чадо в три одеяла. Для начала, можно оставлять форточку в детской комнате приоткрытой даже в прохладное время.

При этом нужно соблюдать ряд условий:

1. Спать нужно под теплым одеялом.
2. Дверь должна быть прикрыта, чтобы не было сквозняка.
3. Во время болезни и до момента полного восстановления иммунитета проветривание можно проводить только в пустой комнате.

Хорошо отразится на ребенке умывание прохладной водой. Снижать температуру нужно постепенно, пока отметка не достигнет 17° – 18°. Эта же цифра оптимальна для обливаний после принятия ванны. Пусть малыш купается в привычной температуре, но перед тем, как вечерняя процедура завершена, облейте его из ковшика более прохладной водой.

Займитесь физической подготовкой: приучите к утренней зарядке, делайте массаж, устраивайте долгие прогулки на свежем воздухе, лучше за городом, играйте в активные игры.

Режим дня

Большой проблемой для ребенка является выработка привычки дневного сна и принятия пищи по часам. Помогите ему и сделайте это заранее, постепенно. Организуйте в семье ранний подъем, чтобы было легче собираться по утрам, для этого ложитесь не позднее 21-00. После пробуждения отведите малыша на горшок, чтобы пищеварение также подстраивалось под график. Этому также будет способствовать обязательный прием пищи в установленное время. Для этого вам нужно будет организовать в первую очередь себя – ваше чадо всегда оглядывается на старших. Труднее всего обстоит с дневным сном. Чтобы уложить непоседу в постель, нужно активно провести время до обеда, играть в подвижные игры, чтобы усталость взяла свое. Со временем организм сам будет контролировать внутренние часы.

Самостоятельность

В утренний ритуал умывания и сборов на прогулку должен быть максимально вовлечен малыш. Не нужно обращаться с ним как с куклой. Позвольте сделать ему выбор, какого цвета колготки сегодня надеть, это развивает его веру в собственные решения. Сюда же относится умение аккуратно кушать ложкой, при этом не играя с едой. Постепенно приучайте его пользоваться туалетной бумагой, мыть руки с мылом, а также сморкаться в платочек.

Психологическая адаптация

Труднее всего бывает расставаться с мамой. Чтобы это проходило безболезненно, оставляйте иногда ребенка на несколько часов с родственниками или с подругой, у которой есть сын или дочка по возрасту близкому к вашему малышу.

Будет неплохо, если приводить в сад ребенка будет другой член семьи, к которому малыш привязан чуть меньше.

В 2 года как физически, так и морально подготовить ребенка к садику труднее, так что делать это следует поэтапно. Поэтому не спешите оставлять его в первый день надолго. Для начала вполне достаточно 2-х часов. Вы приводите малыша к 8.00 в группу и оставляете до 10 часов. Не стоит перед садом кормить ребенка завтраком. Можно предложить выпить теплой воды или несладкий чай. В этот период малыш в детском саду позавтракает, поиграет в игрушки и немного погуляет. А мы сможем понять готов ли ребенок к общению со взрослыми, сесть за стол и кушать в чужом для него помещении, какие игрушки его забавляют, отвлекают, любит ли он прогулку и многое другое.

Если позволит погода, заберете малыша с прогулки, если будет идти дождь – из группы.

На следующий день прием в 8.00, а забираете ребенка после обеда, в 12.00.

Воспитатель расскажет Вам о первых успехах и посоветует, как поступать в той или иной ситуации. Таков режим пребывания для Вашего малыша в течение недели. Для некоторых – чуть больше, пока малыш не почувствует себя защищенным в новом пространстве.

Не спешите заглядывать в окошко после расставания с малышом, или когда приходите его забирать. Детки ОЧЕНЬ расстраиваются, и всякий раз будут с надеждой ожидать Вашего появления в окне.

Когда уходите, делайте это быстро, не нужно долгих прощаний, это наводит на мысль о длительном расставании. Не показывайте свой собственный страх. Если вы не доверяете воспитателям, ребенок это почувствует и сам станет бояться. Обязательно обсуждайте с малышом каждый день, делитесь положительными моментами, хвалите за успехи, показывайте, что вы гордитесь им. Узнавайте о его переживаниях, помогайте советом, как избежать проблем, покажите, что вам не все равно.



Детский сад – это важный период жизни ребенка, помогите пройти ему адаптацию безболезненно и приятно, тогда каждое утро он будет с улыбкой собираться к своим друзьям.