

Как подготовить ребенка к посещению детского сада?



Время, когда детки обычно первый раз идут в детский сад - это очень волнительное время для всей семьи. Ведь столько вопросов встает перед родителями: не рано ли мы отдаем ребёнка в детский сад? Или, наоборот, уже поздно? Понравится ли ему там, подружится ли с ребятами? Не начнёт ли болеть?

Все эти вопросы оправданы и действительно актуальны для родителей. Поэтому имеет смысл поговорить о том, как подготовить ребёнка к детскому саду, чтобы он скорее почувствовал себя комфортно в новой обстановке, «влился в коллектив», а также о том, как быть с вопросом здоровья ребенка и в каком возрасте малыш «готов» ходить в детский сад.

Вот несложные рекомендации, чему можно заранее научить ребёнка, о чём ему рассказать, и как подготовиться самим, чтобы сократить и облегчить период адаптации:

1. Приучение к режиму. В детском саду ребенка ждет строгий распорядок: завтрак, занятия, обед, тихий час. Тем ребятам, у которых в семье также придерживаются определенного режима, будет проще адаптироваться. Однако и в том, и в ином случае лучше всего начать вводить в жизнь распорядок дня, наиболее приближенный к распорядку детского учреждения: ранний подъем, одно и то же время завтрака и обеда, тихий час. Большинство детей, особенно в возрасте до пяти лет, с удовольствием спят днем, однако если ваш ребенок не хочет спать, нужно дать привыкнуть ему к тому, что после обеда он будет просто тихо лежать какое-то время. К этому дети могут приспосабливаться долго, поэтому лучше запастись терпением и начинать заранее. В целом, к привыканию к определенному распорядку всегда требуется время.

Главное — оставаться последовательными и не бросать следование режиму через неделю, а через две начиная опять. Тогда, начав ходить в детский сад, ребенок гораздо быстрее привыкнет к порядкам, введенным там. Кроме того, ежедневное

следование определенному плану, когда события идут в известной ребенку последовательности, успокаивает и снимает тревогу.

2. Бытовые навыки, самообслуживание. Самый лучший вариант — когда ребенок, поступающий в детский сад, умеет (пусть даже и не идеально) самостоятельно ходить в туалет, мыть руки, аккуратно кушать, одеваться и раздеваться (со сложными, тугими застежками и прочим обычно помогают воспитатели, однако натянуть шапку или штаны — это дело ребенка), убирать за собой игрушки, складывать аккуратно одежду. Не обладающих такими навыками детей воспитатели и нянечки обычно учат, но, во-первых, это тоже требует некоторого времени, в течение которого ребенок будет чувствовать себя некомфортно, а во-вторых, так ему будет гораздо сложнее сойтись с теми ребятами, которые уже все умеют и потому быстрее справляются с бытовыми проблемами... да и посмеяться могут над «неумехой».

3. Общение с другими ребятами. Очень хорошо, когда ребенок уже имеет опыт взаимодействия с другими детьми, пробовал знакомиться с ними, играть в совместные игры, обмениваться игрушками, ведь именно это станет для него актуальным при посещении детского сада. Если такого опыта нет, то за несколько месяцев можно начать водить ребенка в гости к друзьям и родственникам, имеющим детей дошкольного возраста, или приглашать к себе. Хорошо для этой цели подходят групповые развивающие занятия для самых маленьких, где ребенок помимо умственного и творческого развития учится общаться и взаимодействовать со своими сверстниками, пока без отрыва от мамы.

4. Слушаемся взрослых. Полезно будет показать ребёнку, что бывают ситуации, когда мамы нет, и надо слушаться другого взрослого, ведь с этим он тоже столкнется при посещении детского сада. Можно заручиться поддержкой подруг, тети, любого человека, которому вы доверяете, но с которым ребенок контактировал мало, и оставить сына или дочь под их присмотром ненадолго (под предлогом похода в магазин, например). Помогает, опять же, посещение групп развития. Кроме того, здорово, если есть возможность познакомить ребёнка с его будущим воспитателем, чтобы в первые дни после начала посещения детского сада он уже не был «чужим» человеком.

5. Более легкой адаптации служит и позитивный настрой. Обсудите с ребёнком опыт старших братьев, сестер, знакомых, которые уже посещают детский садик, расскажите, что им там нравится. Почитайте вместе истории, стихи о детях-детсадовцах. Подбадривайте его: «Какой ты стал взрослый! Уже дорос до детского сада!». Рассказывайте ребёнку, как дети играют в саду, что они делают, как гуляют, что делает воспитатель — чем больше он будет знать, чего ожидать, тем спокойнее отнесется к новой обстановке. Важно: не обсуждайте свои тревоги по поводу детского сада при ребенке! Он должен чувствовать, что вы спокойны за него и его пребывание в детском коллективе.

6. Иммуитет. Большую тревогу у родителей вызывает опасение, что ребёнок в детском саду начнет болеть. На первых порах это действительно почти неизбежно, однако, при наличии хорошего иммунитета, по мере адаптации к новой среде (в том числе — и к новым микробам) ребёнок болеть перестает, и даже становится менее восприимчивым к инфекции. Однако поднятием иммунитета надо обеспокоиться задолго, лучше всего — за год. Начинаем закаливать ребёнка. Не обязательно обливать ведром ледяной воды, но холодная вода на ладошки и ступни — это уже очень хорошо, как и разрешение бегать по квартире босиком, сон при открытой форточке и т.д. Лето — отличное время для закалки! Особенно за городом, где ребёнок целый день проводит на свежем воздухе, купается, играет в траве.

Также необходимо обеспечить контакт с другими людьми — детьми и взрослыми. Пусть как можно больше контактирует со своими сверстниками! Он научится не болеть от «каждого чиха» своих друзей. Главное — не стараться растить ребёнка в «стерильных условиях», ведь таких никогда не будет за порогом дома, а маленькому организму нужно учиться справляться со всеми напастьми.

7. И наконец, маме нужно подготовиться самой. Очень важна эмоциональная готовность мамы к разделению с ребенком. Начало посещения детсада — важный шаг к взрослению малыша. Теперь он будет проводить много времени вдали от вас, самостоятельно строить свои отношения с окружающими, без вас познавать мир вокруг. И в этот момент мама должна доверять ребёнку, быть уверенной в том, что он справится. Тогда эти чувства передадутся и малышу. А если мама тревожится, боится отпускать от себя сына или дочь, то и ребенок едва ли сможет спокойно посещать детский сад.

Отдельный вопрос — во сколько лет отдавать ребёнка в детсад?

В среднем, оптимальный возраст — 3 года. Есть детки, готовые и в два, кому-то нужно побыть дома до 3,5. Поэтому главным критерием служит не столько возраст, сколько появление у ребёнка социального интереса — то есть интереса к сверстникам, к игре с такими же детьми, как и он. И здесь нужно просто внимательно присматриваться к своему малышу, чтобы уловить тот момент, когда общества мамы и игрушек ему станет недостаточно.

Конечно, непростого периода адаптации к новой обстановке совсем не избежать. Однако его можно существенно облегчить, если ребёнок будет знать о том, что его ожидает, привыкнет к новым порядкам, научится необходимым навыкам. Тогда начало посещения детского сада не будет таким стрессом, а к «немного знакомому» приспособиться всегда легче, чем к «совсем неизвестному».