

## Как готовить ребёнка к детскому саду?

Оформляя ребенка в детский сад, родители часто переживают: как встретят ребенка? Будет ли ему хорошо в детском саду? Как его будут кормить, поить, укладывать спать? Волнение-это вполне объяснимо: родители впервые оставляют ребенка с незнакомыми людьми. До этого все происходило на их глазах. Было внимание, любовь всех близких. А будут ли любить ребенка в детском саду?

Это волнение усугубляется, если ребенок не хочет расставаться с привычным и близким, отказывается порой идти в группу. Мама или проникаются еще большим сочувствием к ребенку, порой в ущерб интересам воспитателей, или, стараясь не реагировать на слезы и просьбы сына, дочери, молча ведут их в детский сад.

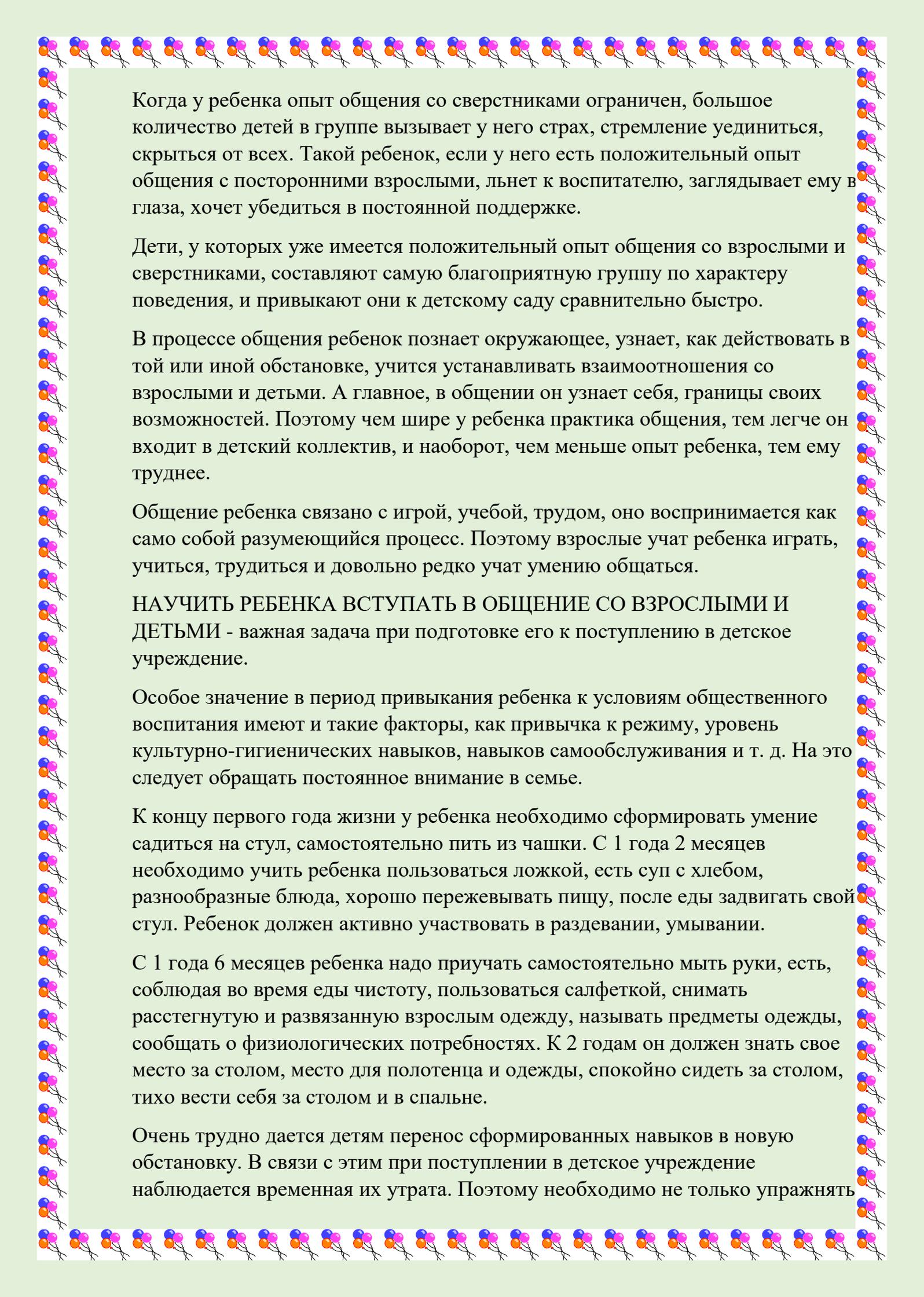
Все ли дети ведут себя одинаково при поступлении в детский сад?

Одни дети приходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, выбирают, чем им заняться, и начинают играть. Другие делают это с меньшей уверенностью, больше наблюдают за воспитателем и выполняют предложенные им действия. Третьи проявляют по отношению к воспитателю негативизм, отклоняют все предложения, боятся не только расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут. Чем же объясняется такое разное поведение детей?

Причины могут быть самыми разными:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского учреждения;
- наличие отрицательных привычек (сосание соски, памперсы, укачивание при укладывании);
- неумение занять себя игрушкой;
- несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков и др.

Однако главной и основной причиной такого поведения является отсутствие у ребенка опыта общения со взрослыми и детьми. Особенно страдают при вхождении в группу те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама - ребенок, бабушка - ребенок), ограничен рамками семьи (отец, мать, бабушка, дедушка). Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта весьма затруднительно для таких детей. Чем более узок был круг общения до поступления в детское учреждение, тем труднее ребенку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми определяют характер поведения.



Когда у ребенка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться от всех. Такой ребенок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними взрослыми, льнет к воспитателю, заглядывает ему в глаза, хочет убедиться в постоянной поддержке.

Дети, у которых уже имеется положительный опыт общения со взрослыми и сверстниками, составляют самую благоприятную группу по характеру поведения, и привыкают они к детскому саду сравнительно быстро.

В процессе общения ребенок познает окружающее, узнает, как действовать в той или иной обстановке, учится устанавливать взаимоотношения со взрослыми и детьми. А главное, в общении он узнает себя, границы своих возможностей. Поэтому чем шире у ребенка практика общения, тем легче он входит в детский коллектив, и наоборот, чем меньше опыт ребенка, тем ему труднее.

Общение ребенка связано с игрой, учебой, трудом, оно воспринимается как само собой разумеющийся процесс. Поэтому взрослые учат ребенка играть, учиться, трудиться и довольно редко учат умению общаться.

**НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ВСТУПАТЬ В ОБЩЕНИЕ СО ВЗРОСЛЫМИ И ДЕТЬМИ** - важная задача при подготовке его к поступлению в детское учреждение.

Особое значение в период привыкания ребенка к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы, как привычка к режиму, уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и т. д. На это следует обращать постоянное внимание в семье.

К концу первого года жизни у ребенка необходимо сформировать умение садиться на стул, самостоятельно пить из чашки. С 1 года 2 месяцев необходимо учить ребенка пользоваться ложкой, есть суп с хлебом, разнообразные блюда, хорошо пережевывать пищу, после еды задвигать свой стул. Ребенок должен активно участвовать в раздевании, умывании.

С 1 года 6 месяцев ребенка надо приучать самостоятельно мыть руки, есть, соблюдая во время еды чистоту, пользоваться салфеткой, снимать расстегнутую и развязанную взрослым одежду, называть предметы одежды, сообщать о физиологических потребностях. К 2 годам он должен знать свое место за столом, место для полотенца и одежды, спокойно сидеть за столом, тихо вести себя за столом и в спальне.

Очень трудно дается детям перенос сформированных навыков в новую обстановку. В связи с этим при поступлении в детское учреждение наблюдается временная их утрата. Поэтому необходимо не только упражнять

детей в применении сформированных навыков, но и контролировать выполнение бытовых правил в разных ситуациях, пояснять их значение.

Дети, у которых в соответствии с возрастом сформированы и навыки общения, и культурно-гигиенические навыки, быстро и безболезненно привыкают к условиям общественного дошкольного воспитания, успешно развиваются умственно и нравственно, растут крепкими и здоровыми.

Анализ поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении показывает, что этот процесс приспособления, т.е. адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьезных нарушений поведения и общего состояния. К таким нарушениям относят:

нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание)

нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый)

меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

повышение температуры тела

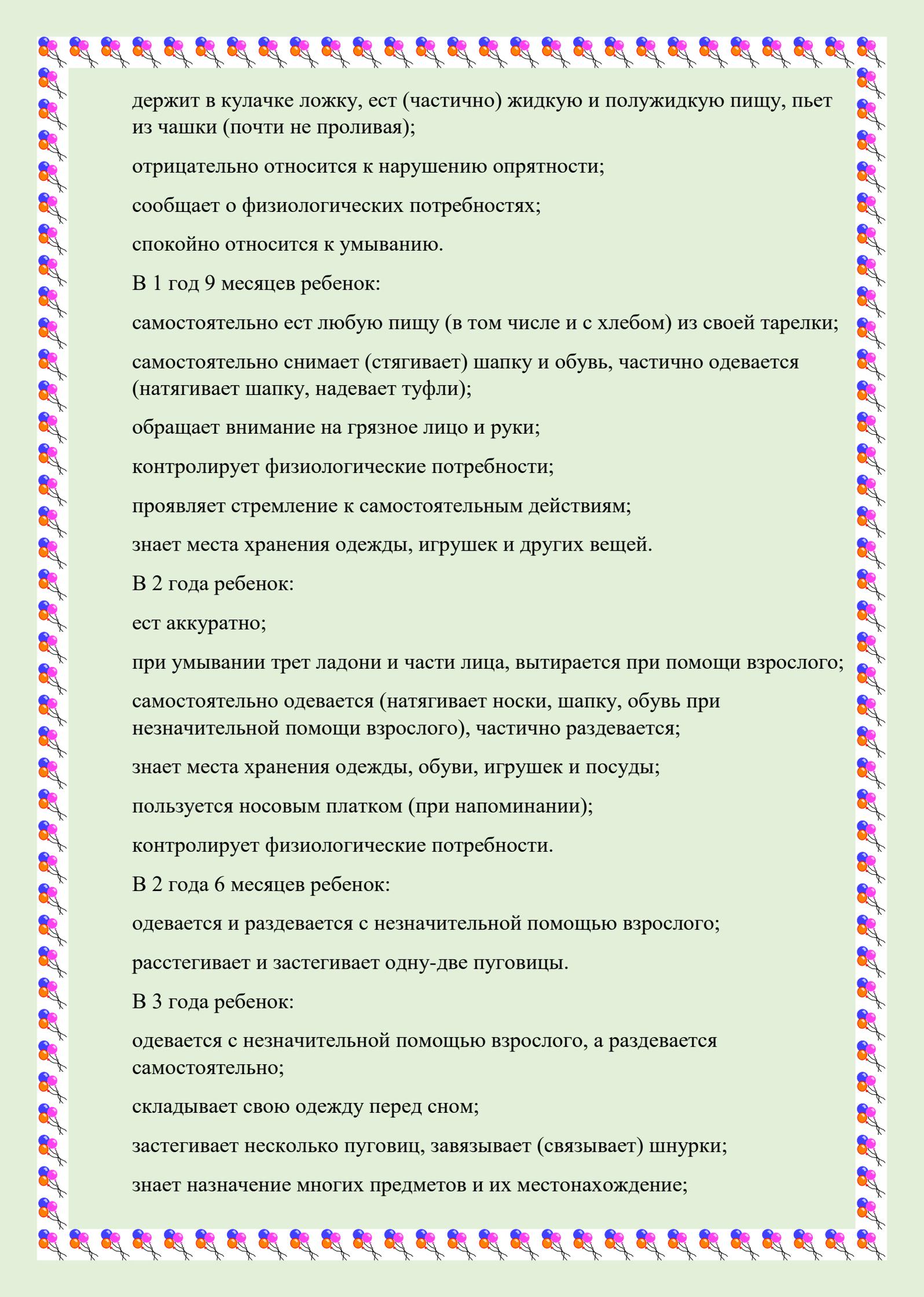
изменения характера стула

нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, его речь затормаживается и др.)

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении зависят от индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста ведут себя по-разному: одни в первый день плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого отвечают бурным протестом, но уже на второй день с интересом следят за игрой детей, хорошо едят и спокойно ложатся спать, другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, несколько заторможены, без возражений выполняют требования воспитателей, а на второй день с плачем расстаются с матерью, плохо едят в последующие дни, не принимают участия в игре, и начинают хорошо себя чувствовать только через 6-8 дней или даже позже.

О развитии ребенка, поступающего в дошкольное учреждение, можно судить по основным бытовым навыкам:

В 1 год 6 месяцев ребенок:



держит в кулачке ложку, ест (частично) жидкую и полужидкую пищу, пьет из чашки (почти не проливая);

отрицательно относится к нарушению опрятности;

сообщает о физиологических потребностях;

спокойно относится к умыванию.

В 1 год 9 месяцев ребенок:

самостоятельно ест любую пищу (в том числе и с хлебом) из своей тарелки;

самостоятельно снимает (стягивает) шапку и обувь, частично одевается (натягивает шапку, надевает туфли);

обращает внимание на грязное лицо и руки;

контролирует физиологические потребности;

проявляет стремление к самостоятельным действиям;

знает места хранения одежды, игрушек и других вещей.

В 2 года ребенок:

ест аккуратно;

при умывании трет ладони и части лица, вытирается при помощи взрослого;

самостоятельно одевается (натягивает носки, шапку, обувь при незначительной помощи взрослого), частично раздевается;

знает места хранения одежды, обуви, игрушек и посуды;

пользуется носовым платком (при напоминании);

контролирует физиологические потребности.

В 2 года 6 месяцев ребенок:

одевается и раздевается с незначительной помощью взрослого;

расстегивает и застегивает одну-две пуговицы.

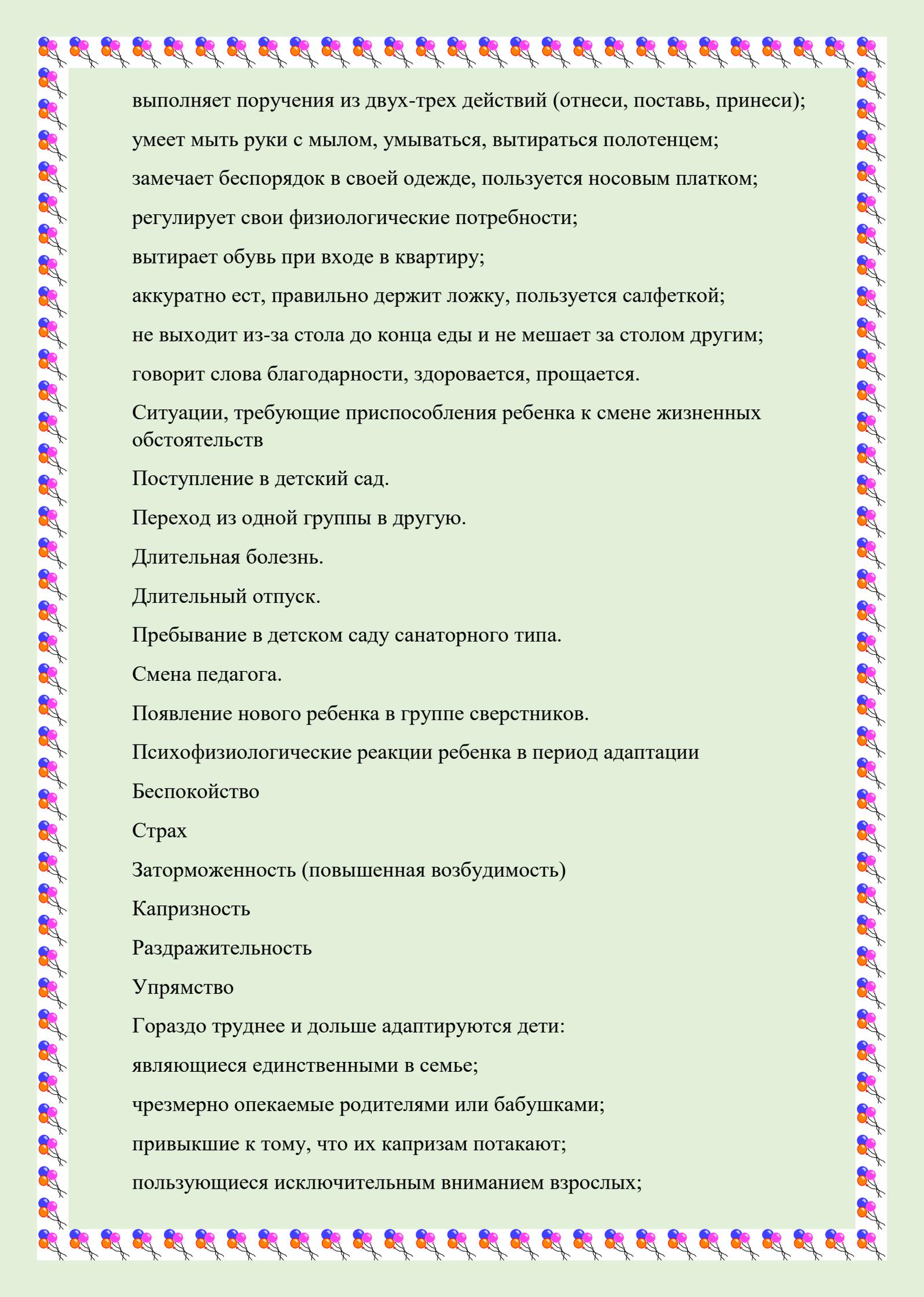
В 3 года ребенок:

одевается с незначительной помощью взрослого, а раздевается самостоятельно;

складывает свою одежду перед сном;

застегивает несколько пуговиц, завязывает (связывает) шнурки;

знает назначение многих предметов и их местонахождение;



выполняет поручения из двух-трех действий (отнеси, поставь, принеси);  
умеет мыть руки с мылом, умываться, вытираться полотенцем;  
замечает беспорядок в своей одежде, пользуется носовым платком;  
регулирует свои физиологические потребности;  
вытирает обувь при входе в квартиру;  
аккуратно ест, правильно держит ложку, пользуется салфеткой;  
не выходит из-за стола до конца еды и не мешает за столом другим;  
говорит слова благодарности, здоровается, прощается.

Ситуации, требующие приспособления ребенка к смене жизненных обстоятельств

Поступление в детский сад.

Переход из одной группы в другую.

Длительная болезнь.

Длительный отпуск.

Пребывание в детском саду санаторного типа.

Смена педагога.

Появление нового ребенка в группе сверстников.

Психофизиологические реакции ребенка в период адаптации

Беспокойство

Страх

Заторможенность (повышенная возбудимость)

Капризность

Раздражительность

Упрямство

Гораздо труднее и дольше адаптируются дети:

являющиеся единственными в семье;

чрезмерно опекаемые родителями или бабушками;

привыкшие к тому, что их капризам потакают;

пользующиеся исключительным вниманием взрослых;

не имеющие элементарных навыков самообслуживания;

неуверенные в себе;

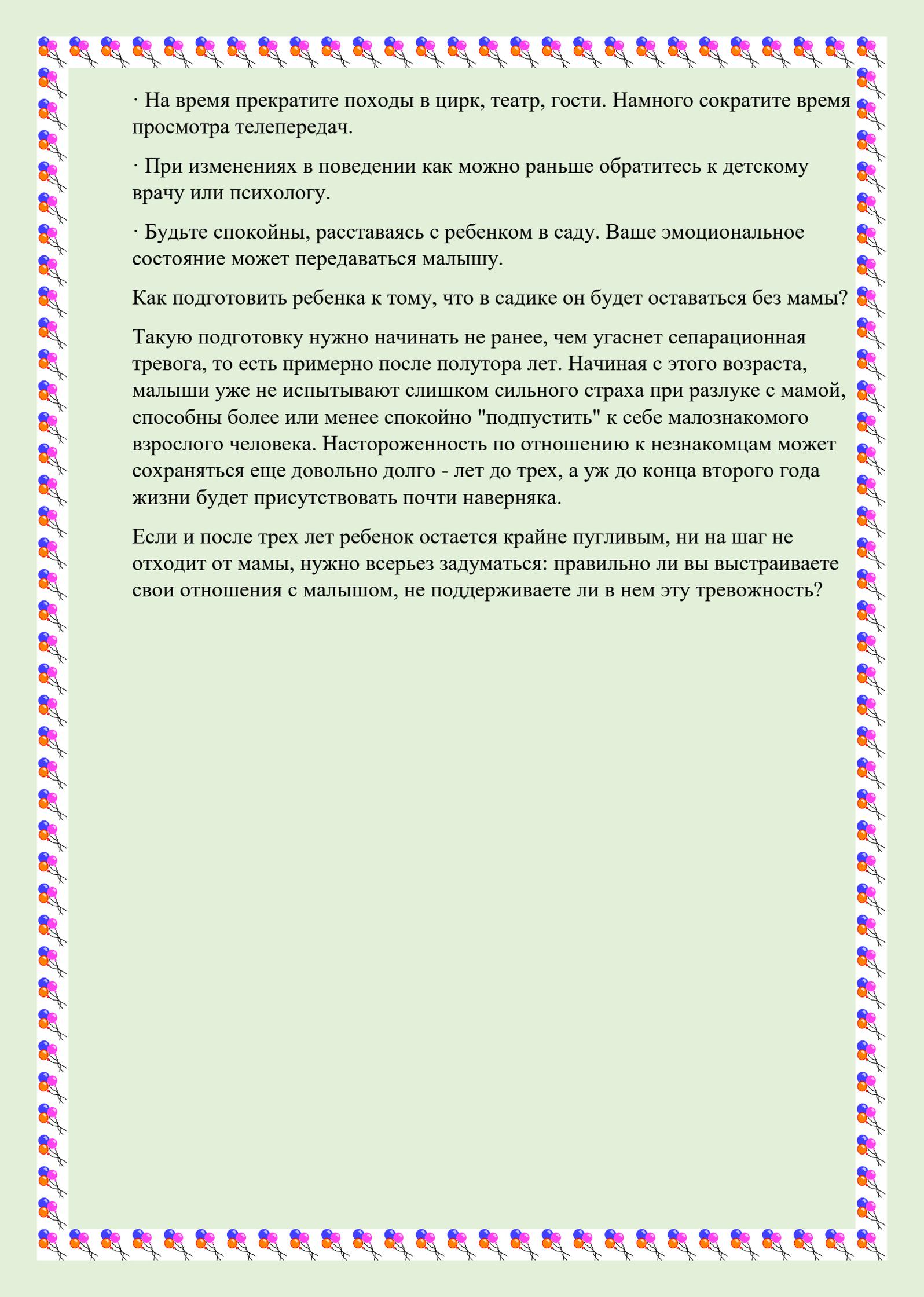
эмоционально неустойчивые;

пережившие психологическую травму;

чьи родители слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдать его в детский сад.

Как помочь ребёнку адаптироваться к детскому саду?

- Неформальное посещение детского сада. т.е. прогулки по территории и сопроводительный рассказ о садике, причём рассказ должен быть очень красочный и, несомненно, позитивный. Старайтесь в своём рассказе показать ребёнку, как весело и хорошо другим детям в детском саду.
- Установление эмоционального контакта ребёнка и воспитателя должно осуществляться в привычной обстановке в присутствии близкого человека. В первый день кратковременное знакомство с воспитателем, направленное на формирование интереса к детскому саду, на установление контакта между ребёнком и воспитателем в новой ситуации, т. е. до поступления в детский сад посещать прогулки на участках детского сада, совместно родители и дети.
- Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду. Создайте для него дома режим такой же, как в детском учреждении.
- Настройте ребенка на мажорный лад. Внушите ему. Что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Избегайте обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.
- Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали.
- Не оставляйте его в начале в коллективе на целый день, заберите домой пораньше. В первые дни ребёнок должен пребывать в группе не более 2 часов.
- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день.
- Как можно раньше познакомьте ребенка с детьми и педагогами группы, в которую он в скором времени придет.
- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

- 
- На время прекратите походы в цирк, театр, гости. Намного сократите время просмотра телепередач.
  - При изменениях в поведении как можно раньше обратитесь к детскому врачу или психологу.
  - Будьте спокойны, расставаясь с ребенком в саду. Ваше эмоциональное состояние может передаваться малышу.

Как подготовить ребенка к тому, что в садике он будет оставаться без мамы?

Такую подготовку нужно начинать не ранее, чем угаснет сепарационная тревога, то есть примерно после полутора лет. Начиная с этого возраста, малыши уже не испытывают слишком сильного страха при разлуке с мамой, способны более или менее спокойно "подпустить" к себе малознакомого взрослого человека. Настороженность по отношению к незнакомцам может сохраняться еще довольно долго - лет до трех, а уж до конца второго года жизни будет присутствовать почти наверняка.

Если и после трех лет ребенок остается крайне пугливым, ни на шаг не отходит от мамы, нужно всерьез задуматься: правильно ли вы выстраиваете свои отношения с малышом, не поддерживаете ли в нем эту тревожность?