

### *Что нужно знать при поступлении ребенка в детский сад*

Адаптационный период фактически начинается в тот момент, когда Вы приняли решение о том, что Ваш ребенок будет посещать детский сад. Постарайтесь выяснить все интересующие Вас вопросы и в разговорах подготовить ребенка к изменению в его жизни. Придите вместе с ребенком в детский сад на прогулку. Заинтересуйте малыша всем происходящим в детском саду.

Как определить, готов ли наш ребенок к детскому саду?

Главный критерий – это готовность родителей. Пока хотя бы один член семьи сомневается в необходимости этого шага, ребенок не будет готов, даже если все тесты демонстрируют обратное. Практика показывает, что дети, родители которых воспринимают детский сад как единственный и самый оптимальный вариант, привыкают к нему значительно легче. Они реже вредничают по утрам, быстрее адаптируются к режиму и требованиям детского сада, и даже реже болеют. Это легко объяснимо. Просто родители, однозначно понимая, что у них нет альтернатив, не мучаются сомнениями: «А может быть, все-таки не надо?» – а проводят с ребенком соответствующую подготовительную работу.

В каком возрасте лучше всего отдавать ребенка в сад?

Что касается возраста ребенка, то родители могут столкнуться с совершенно противоположными мнениями на этот счет. Одни психологи убеждены: легче проходит адаптация с 1,5 до 2 лет и после 3 лет; другие говорят, что лучше отдавать ребенка в сад в период утверждения «я» и желания быть самостоятельным и взрослым – с 2 до 3х лет. Есть масса примеров, подтверждающих эти рекомендации, но еще больше случаев, которые их опровергают. На самом деле нет однозначно благополучного возраста – этот вопрос надо решать индивидуально. В целом наиболее подходящим для поступления в детский сад считается период, когда ребенок уже может говорить, пользоваться горшком и самостоятельно подносить ложку ко рту. К тому же, большинство ДОО не принимают детей младше трех лет.

При каких обстоятельствах лучше отложить поступление?

Традиционно считается, что есть жизненные обстоятельства, при которых лучше повременить с поступлением в детсад (переезд, развод, рождение второго ребенка и т.д.). Иногда это действительно так. В некоторых же случаях такие перемены в жизни семьи могут стать плюсом и, наоборот, облегчить адаптацию. Если, конечно, родители успели к ним правильно подготовить ребенка. Например, планируя переезд, вся семья готовится к тому, что у каждого появится там новое значительное дело. У ребенка этим делом будет поступление в Его первое учебное заведение – Детский сад. В каждом конкретном случае последнее слово остается за мамой.

Как и когда надо начинать готовить ребенка к детскому саду?

Если решение уже принято, перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости. Вместо волнений и надуманных разговоров стоит взять на

вооружение опыт других мам. Если резюмировать его, то, готовя ребенка к саду, надо соблюсти всего лишь три правила:

1. Вызвать интерес и почти зависть к тем, кто туда уже ходит.
2. Настроить ребенка на то, что там будет работа, а не только праздник.
3. Как можно лучше познакомить ребенка с садиком.
4. Самой разузнать как можно больше о ДООУ. Доверяйте интуиции.

Чему непременно надо научить ребенка?

В первую очередь – тому, чему в садике учить не будут. Это отправлению естественных нужд в возможное по режиму время. Звучит грозно и неприятно, но это так. Представьте, как будет чувствовать себя малыш, если он будет ежедневно хотеть в туалет «по большому» во время утренней прогулки. Или какие его ждут мучения, если он привык ходить в туалет только дома. Кроме того, надо учить ребенка говорить о своих желаниях. Чем четче малыш научится это делать, тем меньше проблем будет у него. Конечно, стоит учить и играть, и кушать, и слушать, но, в целом, всему этому детки очень легко обучаются уже в саду. Резко менять домашний режим на детсадовский нельзя. Но если ребенок встает в 11.00 или его дневной сон начинается только в 15.00, то месяца за три до поступления в сад надо начать его корректировать. Согласитесь, ребенку будет легче пережить данные изменения дома с мамой, чем в новом месте с незнакомой еще воспитательницей.

Можно ли предупредить болезни, которые часто сопровождают вступление в новую жизнь?

До поступления. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые собираются в детский сад – особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море). Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое – это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур. Не забудьте о витаминных комплексах для детей и гомеопатических препаратах длительного действия для профилактики ОРЗ и гриппа. Какой бы ужасной ни была наша экология, ребенку стоит давать пробовать различную воду (от бутылочной до из-под крана). Тогда сюрприз в виде тяжелого расстройства вам грозит меньше. Словом, меньше стерильности. Если собираетесь когда-то отдавать ребенка в детские учреждения, то стоит об этом помнить почти с рождения.

Как провести первые недели в детском саду?

Первый этап – гулять лучше начать возле садика. Потом (после подписания соглашения на поступление с такого-то числа) погуляйте с ребенком по дворику детского сада вместе с детьми его группы и воспитателем, проводите их до дверей группы, «загляните» на пару минут (можно это сделать за 1-2 дня до начала посещения, а еще лучше – за неделю).

Второй этап – присоединитесь к вечерней прогулке группы; после прогулки зайдите в группу, познакомьтесь с помещением, обстановкой (лучше это делать во второй

половине дня, т. к. многих детей к тому времени разберут родители, и у воспитательницы появится время для вас и вашего ребенка). Можно объединить 1й и 2й этапы в один день: прийти утром, а потом прийти вечером и уже зайти в группу.

Третий этап – приведите ребенка утром и оставьте малыша на 1-2 часа в группе, предварительно рассказав, что он сейчас поиграет в детском саду в новые игрушки, а мама сходит в магазин и очень скоро придет за ним. Этот этап может длиться столько, сколько нужно для вашего ребенка, пока он не привыкнет к мысли, что за ним всегда приходят. Определить длительность этого этапа вам помогут воспитатели, которые наблюдают за вашим малышом в эти часы.

Четвертый этап – оставьте ребенка на всю первую половину дня; придите за ним после обеда.

Пятый этап – оставьте вашего малыша на сон. Если ваш ребенок привык засыпать только с мамой, то этот этап может оказаться достаточно стрессовым.

Прислушайтесь к рекомендациям воспитателей, как правило, у них достаточно большой опыт в этом вопросе, придите к обоюдному решению (может быть, малыш привык засыпать с пустышкой, с какой-нибудь игрушкой – в первое время это вполне допускается, сообщите о привычках вашего ребенка воспитателю). В следующие дни постепенно увеличивайте время пребывания ребенка в детском саду в течение 2-3 недель.

Так что, отправляя ребенка в детский сад, не рассчитывайте на то, что у вас сразу появится много свободного времени. Малыша надо приучать постепенно. Однако не слишком растягивайте этот процесс, иначе ребенок может привыкнуть к тому, что его забирают раньше других детей и что он находится в каком-то привилегированном положении. Это может отрицательно сказаться как на ваших с ним отношениях, так и на взаимоотношениях с детьми в группе.

Стоит помнить, что вышеописанные правила не догма, а рекомендации. Одному ребенку на адаптацию потребуется всего неделя, а другому – целый месяц, а то и два. При этом в семье второго почти наверняка будет хотя бы один член семьи, который против поступления в детский сад. И последнее.

Помните всегда: от родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка. Никогда не говорите фразы типа: «Вот будешь вести себя плохо в садике, тебя накажут». По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроем обсуждайте предстоящий день. Тогда он точно будет удачным и для вас, и для ребенка.

Какие ошибки совершают родители в период адаптации ребенка к детскому саду?

К сожалению, есть несколько весьма распространенных родительских стратегий, которые на первый взгляд должны были бы облегчить привыкание к саду, а в действительности только провоцируют новые проблемы.

Стратегия первая – идеализация. Отправляя ребенка в детский сад, не сулите ему райской жизни. Ведь у детей воображение гораздо богаче, чем у взрослых, а потому у них легко возникают идеализированные образы. Когда эти чрезмерно радужные представления малыша сталкиваются с действительностью (даже хорошей действительностью), у ребенка появляется негативная реакция и разочарование в садике (детях, воспитателях и т. д.). Будьте честны с малышом: рассказывайте о том,

что в садике ему будет не только весело и интересно, но и что он должен слушаться воспитательницу, соблюдать распорядок дня, быть вежливым и аккуратным... Объясните, что так же, как вы должны ходить на работу и выполнять свои обязанности, он должен ходить в детский сад. Это его «работа»: чем лучше и успешнее он освоит то, чему его учат, тем быстрее станет самостоятельным и взрослым.

Стратегия вторая – «работа есть работа». Нельзя слишком строго подходить к ребенку («Пора – значит пора!», «Надо – значит надо, и нечего плакать, стонать!»). Конечно, детский сад – это его новая и очень ответственная обязанность, но родители должны помнить и понимать, что любой начинающий новое дело (будь то взрослый или ребенок) имеет право как на ошибки, так и на переживания.

Стратегия третья – подкуп. Многие родители стараются или ввести прямую оплату за посещение детского сада, или как-то компенсировать «страдания» ребенка, загладив тем самым свою вину перед ним. Такая тактика, во-первых, ставит посещение садика в зависимость от выплат (отношения между родителями и маленьким ребенком приобретают не совсем здоровый финансовый характер). А во-вторых, родительские, не денежные компенсации страданий способны окончательно загубить иммунитет ребенка, который и так ослаблен в период адаптации (ежедневные аттракционы, кафе-мороженое, театры и развлекательные центры после садика – непомерная нагрузка для маленького организма).

Стратегия четвертая – обсуждение. Не стоит обсуждать при ребенке то, что вам не нравится в детском саду. Подобные разговоры могут незаметно сформировать у ребенка негатив по отношению к воспитателям, сотрудникам, детям.

Стратегия пятая – «мой бедненький». Это самая страшная из всех ошибочных родительских стратегий. Встречается у родителей, дети которых имеют какие-либо индивидуальные особенности (проблемы зрения, слуха, полнота/худоба, нарушения речи, хронические соматические заболевания). Эти родители, отдавая ребенка в сад, заранее готовятся к тому, что придется спасать свое дитя от насмешек других детей. При этом родители совсем не учитывают реальные проблемы ребенка и забывают, что комплексы у детей появляются только «благодаря» нам, родителям. Хотите, чтобы ваш ребенок не испытывал проблем? Верьте, что так и будет!

Нужно ли ребенку брать в детский сад игрушки?

Никто не вправе сказать, правильно ли вы поступаете, давая или запрещая ребенку брать в сад домашние игрушки. Это ваш выбор. Но надо предупредить ребенка, что его игрушкой может поиграть и другой ребенок, она может сломаться, потеряться. Бывает и так: ребенок ни за что не хотел оставлять дома любимые игрушки, а однажды вдруг заявил, что больше брать их не будет, потому что в садике и так их много. «Что это? – недоумевают родители, – Проявления жадности?»

О жадности в этом возрасте говорить рано. Жадности ведь еще надо научить ребенка (кстати, в норме это полезное качество, как и щедрость; от них происходит чувство собственности). В данной ситуации у ребенка может быть несколько причин так себя вести:

1. Дети, поступая в детский сад, могут брать с собой так называемый поддерживающий объект (как правило, это игрушка). Как только адаптация закончена, объект становится не нужен.

2. Детсадовские дети быстро ориентируются, насколько целесообразно приносить свое из дома (к четырем годам уже появляются зачатки адекватного чувства собственности), и почему выгодно пользоваться общественным.
3. Дети очень ревностно относятся к своим игрушкам. Возможно, ребенку не понравилась реакция воспитателей или приятелей на его игрушки, и он решил, что безопаснее оставлять их дома.

Словом, переживать по поводу того, что у вас растет жадина, никаких оснований нет!

### Влияние игрушек на развитие ребёнка

У каждого ребенка должна быть своя особенная игрушка-друг. Именно она поможет ему преодолеть страх одиночества, когда родители куда-то уйдут, страх темноты, когда выключается свет и надо уснуть. Такая игрушка будет болеть с Вашим малышом, и пить вместе с ним горькие невкусные лекарства.

На любимые игрушки дети порой сердятся, наказывают их и даже ломают, забрасывая в дальний угол, и это нормально. Потому что эти же игрушки малыши вспоминают в минуты детского горя, достают из угла и ремонтируют, дорисовывают стершиеся глаза, носы и губы, шьют новые платья, пришивают уши и хвостики.

Нельзя заставлять ребенка своими руками выкидывать сломанные или устаревшие игрушки! Для малыша это символы его развития, с каждой игрушкой связаны положительные эмоции и переживания. Это его детские воспоминания, это его друзья.

Помните, что для развития ребенка 3-7 лет игра более полезна, чем занятия. Позаботьтесь о том, чтобы ежедневно у дошкольника было время и место для свободных игр. На игры должно уходить больше времени, чем на занятия.

Пусть ребенок самостоятельно выберет, во что и как он будет играть. Участвуя в детских играх, взрослый может оказывать поддержку, но не должен быть директивным – пусть ребенок проявит фантазию.

Из чего можно сделать игрушки?

Практически из любого материала можно придумать новую игрушку. Не тратьте свои силы и деньги на поиски дорогих игрушек. Все, что надо ребенку для игры, находится у вас под руками, а игрушки, сделанные вместе с детьми, принесут больше радости, чем покупные.

Вспомним детство: любимым местом для игры был «домик» (покрытые одеялами стулья, стол), в котором сидели часами. Создать индивидуальное пространство для игровой деятельности ребенка вам помогут также различные ширмы. Их можно изготовить из разнообразного материала (дерева, картона, старых коробок).

Особым интересом у детей пользуются коробки – домики. В разных игровых ситуациях они превращаются в теремок, во дворец, в гараж. Коробочка также может в воображении ребенка стать «машиной».

Очень просто изготовить для ребенка маленького «говорящего» друга. Из любого носочка получится игрушка, у которой будет открываться ротик. Действуя рукой и

разговаривая за персонажа, ребенок легко вживается в образ.

Подобным образом можно использовать и перчатки. Нашейте на каждый пальчик пуговку в виде животного (зайчика, медведя и т.п.) или вышейте любой персонаж, и у вашего ребенка будет по пять игрушек на каждой руке. С помощью них он сможет развернуть любой сюжет.

Все дети любят конструировать. Много конструкторов можно найти в магазинах, а мы с вам предлагаем изготовить необычный «Веселый конструктор». Для него возьмите: губки для мытья посуды, кусочки застежки «липучки», глазки на липучке, кусочки меха, помпоны, обвязанные шерстяной нитью бутылочки. Ребенок, комбинируя детали «конструктора», легко оживляет предметы, действует с ними, исходя из игровой логики.

Посмотрите вокруг себя: великолепным материалом для поделок могут стать коробочки, пакетики, пластиковые бутылки. Превращенные, в процессе совместной творческой деятельности в горку, дорожку и др. они создадут у детей интерес к игре.