

## *Советы для родителей*

### *«Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад?»*

Вот и наступает тот момент, когда ребенку нужно идти в детский сад. Момент нелегкий не только для малыша, но и для большинства родителей. Мнения педагогов и психологов по поводу того, в каком возрасте отдавать ребенка в сад и отдавать ли вообще, расходятся. Как бы то ни было, некоторые семьи вынуждены по разным причинам отдавать ребенка в сад уже в 2 года.

Знакомство ребенка с миром, где он остается один со сверстниками, и не может в этот момент немедленно прибегнуть к защите (а порой просто совету), ласке мамы, папы, бабушки, для многих малышей бывает не простым. И далеко не все дети готовы к этому событию. Возникает вопрос, а стоит ли вообще отдавать малыша в садик? Да и так ли хорошо детям в детском саду?

Каждому рано или поздно приходится «социализироваться», т.е. становиться способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. Значит, вопрос состоит только в том, когда и в каких условиях стоит проводить социализацию ребенка. В детском саду маленький человек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимая других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодится и позднее, в школе.

Однако, уже с первых дней жизни у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение. К 2-3 годам стереотип становится довольно устойчивым. При поступлении в дошкольное учреждение привычные условия жизни (режим, характер питания, микроклимат помещения, приемы воспитания, характер обучения) меняются. Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу. В чем же проявляется стресс?

У детей в период адаптации (привыкания) могут нарушиться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок - в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию. К сожалению, многие родители не знают, что эти явления временные, и забирают малыша из сада, так и не дав ему возможности полностью адаптироваться, обвиняя в нерадивости работников детского сада и ругая систему «садовского» воспитания в целом.

Специалисты же выделяют легкую адаптацию, при которой отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. И в течение двух-трех недель по мере привыкания к новым условиям все нормализуется.

При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. На этом этапе стоит воздержаться от скоропалительных выводов и эмоционально

поддерживать малыша: не обсуждать в его присутствии негативные, на ваш взгляд, моменты, не вызывать тревогу.

Самой нежелательной становится тяжелая адаптация, когда эмоциональное состояние нормализуется очень медленно (иногда несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, либо проявляет стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, уйти куда-нибудь, сидит в приемной и зовет маму и т. п.). У некоторых этот процесс протекает так тяжело, что их приходится признать «несадовскими». Прислушайтесь, однако, к советам воспитателей, в любом случае последнее слово должно оставаться за специалистом-психологом.

Близость мамы дает ребенку чувство безопасности окружающего мира и расставание с мамой для ребенка младше 3-х лет всегда стресс. Задача Ваша и воспитателей минимизировать психологическую травму.

Важно помнить, что успешность привыкания ребенка к саду во многом зависит от того, как Вы с ним к этому важному моменту подготовитесь.

1) Если Ваш ребенок уже посещал группы раннего развития в детском развивающем центре, ему будет легче адаптироваться к новым условиям. Т. к. в детских центрах ребенок учится взаимодействовать с другими детьми, учится выполнять просьбы другого взрослого: воспитателя, преподавателя раннего развития.

2) Не забудьте заранее ознакомиться с режимом детского сада, в который поведете кроху, и максимально приблизит к нему условия в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приема пищи, характер питания и пр.) В период адаптации необходимо быть к малышу особо внимательным и чутким, но без излишнего заласкивания. «Пустяковая» проблема несамостоятельности может стать едва ли не главной причиной трудной адаптации детей к детскому саду.

3) Задачу самообслуживания малышу стоит облегчить простой стрижкой, удобной одеждой без декоративных элементов типа маленьких пуговиц и застежек на спине. Главный принцип — чем проще, тем лучше. Обувь лучше выбирать на липучках.

4) Одежда — еще не все. Перед детским садом малышу стоит научиться еще многому: пользоваться унитазом, а не горшком, в том числе спускать воду; обращаться с ложкой и вилок; вытирать ротик салфеткой после еды и даже сморкаться в носовой платочек. Лет с двух уже пора подключаться к чистке зубов и полосканию рта после еды.

5) Немалую роль в процессе адаптации ребенка к саду играет осведомленность крохи о жизни детского сада. Поэтому, прежде чем начать регулярно посещать детский сад, вам следует прийти с ребенком в садик для знакомства с территорией, помещением группы, игрушками, спальней. (Если конечно, администрация детского сада не против). Не спешите, придите несколько раз. Обсуждайте с ребенком, комментируйте увиденное. Этот подготовительный процесс длительный и может занять пару недель. В первые дни не спешите сразу увести кроху домой. Побудьте с ребенком на участке детского сада, посмотрите вместе, как гуляют дети.

6) Безусловно, время пребывания ребенка в детском саду в период адаптации строго индивидуально. Однако не следует в первый же день оставлять малыша надолго. Специалисты-психологи рекомендуют следующую

приемную схему: 1,2 день — на несколько часов. Постарайтесь прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребенком в группе, кормить его, а тем более укладывать спать не стоит. Малыш должен знать, что это прерогатива воспитателя. 3-6-ой день — заберите ребенка сразу после обеда, до сна. Лучше прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу. Опоздай вы немного, и крохе придется тревожиться, ожидая маму в пустой группе. Со вторника 2-й недели (после выходных, в понедельник, все еще более щадящий график) — малыш уходит домой в полдник. И лишь с 3-ей недели можно оставлять ребенка на целый день. Растягивать период постепенного привыкания тоже не стоит, т. к. ребенок будет знать, что мама забирает его, например, до обеда. Будет чувствовать и тревожиться, что время подходит, а мамы все нет.

7) Если Вы не посещали группы раннего развития в детском центре и ребенок еще не знаком с правилами совместной игры, важно заранее научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей; подождать, пока другой ребенок поиграет и т. п.) При предварительном знакомстве с обстановкой группы постарайтесь положительно настроить малыша (как много детей, много игрушек, дети весело играют, воспитательница — хорошая тетя и пр.) Дайте время малышу спокойно все осмотреть, покажите, где он будет спать, раздеваться, кушать, играть.

Впервые столкнувшись с необходимостью ложиться спать в незнакомом месте, в «чужую» кроватку, без мамы, ребенок, безусловно, испытывает стресс едва ли не более сильный, чем вообще сам факт расставания с мамой. Ведь дети относятся к сну, как ко времени, когда они теряют контроль над окружающей действительностью. Поэтому психологи не рекомендуют в первые 2-3 дня пребывания в детском саду оставлять ребенка на дневной сон. В дальнейшем же не забудьте принести из дома «мамозаменителя» — любимую мягкую игрушку малыша, с которой он спит, или просто тряпочку с «родным запахом»: пижаму, к которой привык кроха (первое время приносите в садик только знакомые ему вещи) и игрушки, покупку нового отложите на потом, любимую книжку. Постоянно оказывайте малышу эмоциональную поддержку, и показывайте значимость его нового статуса.

9) Ежедневно расспрашивайте о жизни детского сада. Удивляйтесь, хвалите ребенка. Ваша беседа должна быть эмоционально ярко окрашена. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьез, относятся с уважением к его проблемам, внимательно и с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важным.

10) Избегайте вопросов: «Что вы сегодня делали? Что вы ели? Как ты себя вел? Что вы проходили по...» Лучше спросите: «Вы сегодня рисовали или лепили? На завтрак была каша или яичко? С кем ты сегодня играл? Про что вы читали книжку?» и т. д.

11) Чтобы ребенок был спокоен и комфортно чувствовал себя в новых условиях, прежде всего Вы должны быть спокойны. Избавьтесь от лишних переживаний и страхов, настройтесь на хорошее и ребенок почувствует вашу уверенность.

В подготовке статьи использованы материалы Овсепян К. Р. «Я иду в детский сад»