

Как подготовить малыша к детскому саду.



Известно, что смена социальных отношений представляет для ребенка значительные трудности. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий. Постигаемый ребенком жизненный опыт может помочь ему включиться в новые социальные отношения, совместную деятельность, адаптироваться к изменившимся условиям, но он способен привести к негативным последствиям, что весьма существенно для эмоционально-личностного опыта ребенка. Отрицательный эмоциональный опыт может породить высокую тревожность детей. Поскольку условия детского сада одинаковы для всех, то возникает задача адаптации каждого отдельного ребенка с его выраженной индивидуальностью к этим общим условиям. Прежде всего, необходимо подготовить ребенка к посещению детского сада. Необходимо рассказать ему, что такое детский сад, для чего туда ходят дети, подробно рассказать ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет рассказ и чем чаще он повторяется, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ребенок, когда пойдет в детский сад. Необходимо спрашивать у малыша, запомнил ли он, что будет делать в детском саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода родители могут проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Необходимо готовить ребенка к общению с другими детьми и взрослыми, посещать с ним детские парки и площадки, приучать к игре в песочницах, на качелях, наблюдать, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, или легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Известные трудности в адаптационный период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни семьи, недоброжелательное отношение родителей к окружающим людям - причины, тормозящие у малыша образование умения контактировать с незнакомыми взрослыми. Дети радушных, гостеприимных, дружелюбных родителей, дети из семей, состоящих из многочисленных родственников, легко вступают в контакт с воспитателем, няней. У таких детей, как правило, адаптационный период длится несколько дней. Малыши из таких семей деятельны, веселы, много играют, общаются. Плохо приспособляются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекали в семье, которые не знают родительского "нельзя". Ребенок, у которого дома не тренируется способность тормозить свои желания, с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений, приучение к которым начинается с первого дня пребывания в детском саду. Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка.

Замечено, что быстро и легко привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют, не давая

возможности побыть самим собой. Эти индивидуальные особенности при адаптации надо учитывать. Если ребенок "шустрик", он быстрее осваивает игровое пространство и дольше притирается к сверстникам. С ребенком "мямликом" же возможны совершенно противоположные метаморфозы. Для того, чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходимо максимально приблизить распорядок дня дома к режиму детского сада.

Причем в выходные дни тоже. При этом важно упорядочить часы сна, питания, бодрствования, при проведении режимных процедур всемерно поощрять и развивать детскую самостоятельность. Желательно познакомиться с меню детского сада и приучать ребенка к блюдам, включенным в него. Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, нужно заранее приучить к горшку, отучить от соски, научить есть ложкой и т.д. Для предупреждения болезней, которые часто сопровождают вступление в новую жизнь малыша, необходимо его закаливать. Хождение босиком в помещении и по земле летом - самый простой и эффективный способ. Он укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры. Постепенно приучать ребенка к прохладному питью. Нельзя забывать о витаминных комплексах для детей и гомеопатических препаратах долговременного действия для профилактики ОРВ и гриппа.

Когда ребенок приходит в детский сад, ему предстоит знакомство не только с детьми и взрослыми, но и с массой самых разнообразных возбудителей болезней. Какой бы крепкой ни была иммунная система ребенка, это очень большая нагрузка. Поэтому рекомендуется в первый месяц посещения детского сада соблюдать маршрут "дом-сад".

Не надо ходить в гости, посещать массовые мероприятия. Такой строгий порядок поможет иммунной системе ребенка познакомиться со всеми болезнетворными бактериями и при этом не заболеть. Нарушение данного правила может привести к иммунным сбоям. Вхождение ребенка в детский сад должно быть постепенно. В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность приносить с собой свои игрушки или любой предмет, напоминающий ребенку его дом. Это создает для ребенка фон уверенности, обеспечивает психологический комфорт. Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, положительное отношение к нему. Для этого надо заранее рассказать ему о детском саде, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он туда пошел. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ему, что скоро он сможет туда ходить. Необходимо рассказать ему подробно о режиме в детском саду, что и в какой последовательности он будет делать. Когда ребенок это знает, он чувствует себя увереннее. Научите играть малыша с другими детьми, научите делиться его игрушками с другими детьми. Рассчитайте свои силы, возможности и планы, иногда на привыкание уходит до полугода. Не сомневайтесь в целесообразности детсадовского воспитания. Ваши колебания ребенок будет чувствовать, и будет использовать, чтобы остаться дома. Легче привыкают к детскому саду дети родителей, для которых детский сад является единственным выходом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми. Чем лучше будут отношения с воспитателем, с другими родителями и детьми, тем легче будет вашему ребенку.

Никогда не пугайте ребенка детским садом. Заранее отрегулируйте опорожнение кишечника в домашних условиях, пользоваться ложкой, самостоятельно

мыть руки, пользоваться туалетной бумагой. Эти проблемы могут стать причиной комплексов у малыша. Расскажите ребенку о трудностях, с которыми он может столкнуться в детском саду, и как ему поступить в этих случаях. Например, если он захочет пить, то ему следует подойти к воспитателю и попросить помощи. Желательно, чтобы дети раннего возраста пораньше уходили домой, т.к. психика малыша в этом возрасте достаточно слаба, он быстро устает от постороннего шума, от нахождения в том же помещении, где много других детей. Да и скучает малыш по родителям первое время очень сильно. Никакие усилия воспитателя не принесут результата, если ребенка будут забирать в 19.00 часов каждый день



Вашему ребёнку 3 или чуть более лет, и уже скоро станет посещать детский сад. Поскольку в психике ребёнка до 9 лет не сформировано логическое мышление, то для него очень сложно понять, почему мама отдаёт его в незнакомое место, почему она уходит, а не остаётся вместе с ним. Возможно, и Вы тревожитесь о том, будет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании.

Для того, чтобы помочь ребёнку привыкнуть к новым для него условиям, важно понять, что привыкание проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже через несколько дней пребывания в детском саду. У других детей период адаптации длится месяц, а то и более.

Процесс вхождения к новой обстановке называется адаптацией. Адаптация включает в себя широкий спектр реакций. Резкая смена условий нередко сопровождается тяжёлыми переживаниями, снижением активности (речевой, игровой), сказывается на здоровье ребёнка.

В возрасте от 3 до 4 лет в своём психическом развитии ребёнок переходит от состояния «Я есть» к состоянию «Я могу». Разными способами он настаивает на своём. Это даёт ему ощущать своё могущество «Я могу»: «Я могу сказать нет, я могу нарисовать, я могу сам сделать».

В этом возрасте ребёнок говорит «Нет, не хочу, не буду. Я сам, отойди» и т.п. У родителей может создаться впечатление, что ребёнок не понимает слово «подожди, потерпи». Родителям не стоит огорчаться по этому поводу, поскольку подобные заявления ребёнка являются нормой данного возрастного периода. Если эту особенность ребёнка понимать, у родителей будут силы терпеть.

Кроме этого, ребёнку нравится наблюдать эмоции родителей. «Ор», крик для ребёнка – не наказание для него, крик родителя для ребёнка – это «кайф», удовлетворение, поскольку он испытывает границы своих родителей. Если ребёнок делает что-то «нехорошее», следует делать замечание ровным и безразличным тоном.

Помимо этого, если ребёнок проявляет упрямство, то это говорит о том, что в семье между родителями нет лада, общего языка. Поэтому, профилактикой «хорошего поведения ребёнка» является установления мира, согласия, гармонии между родителями.

Новая обстановка, в которую попадает ребёнок, вызывает у него чувство страха, ощущение брошенности, бесконечного одиночества.

Чувство страха (естественное эмоциональное состояние), вызываемого у ребёнка новыми обстоятельствами и новыми людьми, в свою очередь, выполняет позитивную функцию – оно защищает психику ребёнка. Страх может выражаться различными способами: ребёнок может горько рыдать, бунтовать, пытаться убежать.

Что делает садовник, собираясь пересадить дерево? Он готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землёй.

Привыкание малыша к новой обстановке зависит от того, как взрослые смогут подготовить малыша к этому периоду.

При взаимодействии с ребёнком во время процесса адаптации важно учитывать особенности его психики, которые заключаются в следующем:

- ✚ У ребёнка нет инструмента для того, чтобы анализировать происходящие события. Вследствие чего он просто не способен понять аргументы родителей: «Маме и папе нужно идти на работу, чтобы получить деньги и купить конфеты»;
- ✚ У ребёнка иное понимание времени: ребёнок живёт в моменте «здесь и сейчас». Это означает, что если мама оставила его в детском саду, то в психике ребёнка отражается понимание: «Мама оставила меня навсегда»;

Для успешного прохождения процесса адаптации рекомендуется:



- ✚ Сформировать стереотипы поведения ребёнка, близкие к распорядку дня детского сада; желательно, чтобы ребёнок умел самостоятельно кушать, одеваться, раздеваться.
- ✚ Желательно вместе с ребёнком познакомиться с будущими воспитателями, рассказать им о ребёнке, о его интересах, склонностях, с чем он может играть самостоятельно.
- ✚ В первые дни желательно посещать группу по 2-3 часа, далее, в зависимости от самочувствия ребёнка, время пребывания в детском саду можно постепенно увеличить.
- ✚ Целесообразно в первые дни приводить ребёнка только на прогулку. На прогулке легче ориентироваться в окружающем, легче познакомиться с детьми, воспитателем, так как условия здесь напоминают условия домашнего двора.
- ✚ Способствовать созданию у ребёнка позитивного образа воспитателя. Ребёнку можно говорить: «Какая добрая Ольга Николаевна. Она кормит рыбок» и т.п.
- ✚ Придя в детский сад, вместе с ребёнком можно подойти к игровому уголку, чтобы рассмотреть игрушки.
- ✚ Родители помогают ребёнку быстрее освоиться, поддерживая его интерес к окружающему: «Как мне здесь нравится, какие забавные игрушки».
- ✚ Для формирования у ребёнка чувства защищённости и снижения напряжения родители могут говорить ему: «Всё будет в порядке, я обязательно за тобой приду, ты в безопасности, я люблю тебя». Ребёнок может принести свою любимую игрушку. Это создаст для ребёнка фон уверенности, обеспечит психологический комфорт.

- ✚ Можно приводить ребёнка и на вечернюю прогулку для того, чтобы обратить его внимание на то, как родители приходят за детьми, как они радостно встречаются, как забирают ребёнка домой, как дети прощаются друг с другом, договариваются о завтрашней встрече.

Кроме этого, важно

- ✚ С ребёнком должен приходиться тот из членов семьи, от которого ребёнок уходит спокойнее.
- ✚ В период адаптации относиться к ребёнку бережнее и внимательнее, ласково общаться с ним, т.к. в это время ему требуется эмоциональная поддержка.
- ✚ По возможности расширить круг общения ребёнка, помочь преодолеть ему страх перед незнакомыми людьми. Посещать с ним детские парки и площадки, приучать к игре в песочницах, на качелях, на праздниках, ходить на дни рождения друзей, наблюдать, как он себя ведёт: стесняется, уединяется, конфликтует, или находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
- ✚ Помочь ребёнку действовать с игрушками: использовать показ действий с ними, сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в совместную игру.
- ✚ Не допускать высказывания сожалений о том, что приходится отдавать ребёнка в детский сад.
- ✚ Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.
- ✚ Не оставлять ребёнка в садике дольше других детей. Он может почувствовать себя брошенным, одиноким, потерять доверие к взрослому.
- ✚ Если ребёнку трудно с Вами расстаться, можно приготовить ему своего "заместителя" - какую-нибудь игрушку или вещь, с которой малыш может не расстаться в детском саду. Пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете много о том, как ваш малыш привыкает в детском саду.
- ✚ Очень важно, быть самым спокойными! Доверять сотрудникам ДОУ! Ребёнок все чувствует и понимает.
- ✚ Когда ребёнок с Вами разговаривает, важно его внимательно выслушивать.
- ✚ Спорные и конфликтные ситуации нужно разрешать в отсутствие детей.
- ✚ Отправлять ребёнка в сад только здоровым.
- ✚ Избегать обсуждения при ребёнке волнующих проблем, связанных с детским садом.
- ✚ Обучать ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- ✚ Подчеркивать, что ребёнок, как и прежде, дорог Вам и любим Вами.

Помощь родителей в снижении эмоционального напряжения в период адаптации

Игра – самый лучший антистрессовый метод для детей дошкольного возраста. Рекомендуется поиграть с ребёнком. Игра позволяет расслабиться. При этом следует помнить, что вечерняя игра не должна быть шумной, с беготнёй и криками.

Хорошо помогает снять эмоциональное напряжение игра «Рвакля». Для игры в неё необходимо приготовить ненужные газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Вместе с ребёнком предлагается рвать, топтать, мять бумагу, а затем бросать её в корзину.



Помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Можно пускать мыльные пузыри или можно дать ребёнку 2-3 баночки, - пусть малыш переливает водичку из одной в другую баночку. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе. Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, послушать тихую мелодичную музыку.