

Привыкать к новому легче постепенно.

Любые родители, отдавая ребёнка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чтобы привыкание к детскому саду прошло безболезненно для ребёнка, нужно дать малышу возможность привыкнуть к детскому саду постепенно. Для этого нужно начать приводить ребёнка в детский сад примерно за месяц до выхода на работу.

Познакомьтесь с режимом дня в детском саду и постарайтесь соблюдать его дома. Познакомьтесь с воспитателем, расскажите о своём ребёнке (каково его состояние здоровья, какие привычки в процедурах еды, отхода ко сну, пользовании туалетом и т.п.). Какие требования предъявляете ему при этом. Чем больше всего любит заниматься, чем можно его порадовать, какова ситуация в семье, как вы называете ребёнка дома. Расскажите, что вас тревожит.



ГОТОВ ЛИ РЕБЕНОК К ДЕТСКОМУ САДУ.

Один из признаков того, что ребёнок может посещать детский сад – ребёнок соглашается ненадолго отпустить вас от себя. Но если для него по-прежнему необходимо держать вас постоянно в поле своего зрения, тогда обходиться без родителей он ещё, пожалуй, не может. Как только ребёнок сможет остаться без родителей, он, скорее всего, будет легко и просто завязывать знакомства с другими людьми.

Другим признаком, говорящим о готовности ребёнка посещать детское учреждение, является проявление интереса к детям, которых он видит на улице.

Однако помимо этих психологических моментов надо обратить внимание на более практические вещи: например, ребёнок должен уметь сам есть, одеваться, «проситься на горшок». И хотя в детском саду вполне спокойно отнесутся к «аварии», самому ребёнку это будет крайне неприятно.



Как подготовиться к важному событию

Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания. Любые ваши колебания он использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.

Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи «Я хочу пить», и Анна Николаевна нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом».



Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет.

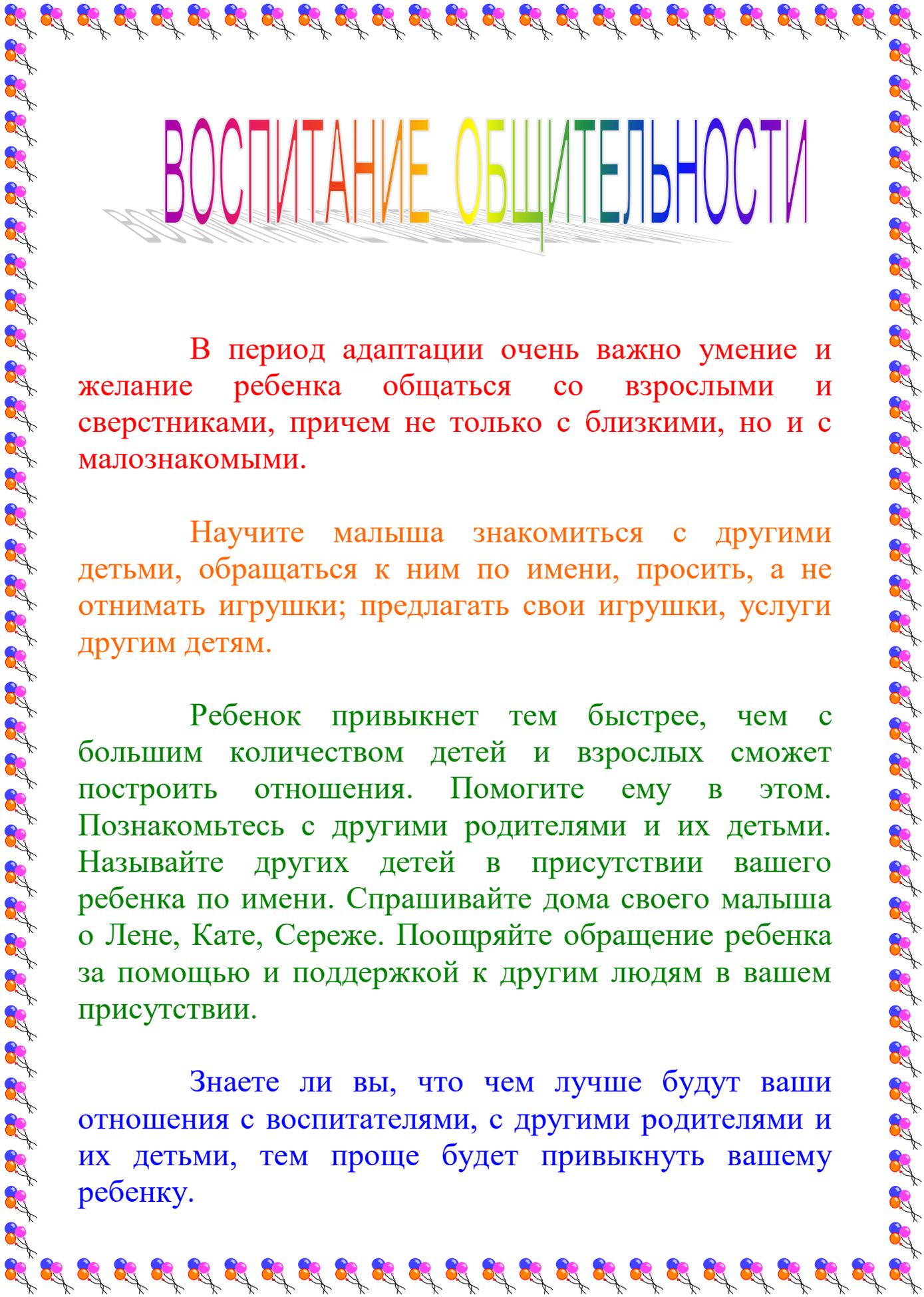
В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, скажите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда происходит что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».

Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

Если вы продолжаете испытывать потребность в контакте со специалистами, педагоги и психологи детского сада ждут вас!





ВОСПИТАНИЕ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ

В период адаптации очень важно умение и желание ребенка общаться со взрослыми и сверстниками, причем не только с близкими, но и с малознакомыми.

Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, услуги другим детям.

Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по имени. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Кате, Сереже. Поощряйте обращение ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

Знаете ли вы, что чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

О режиме.

Маленькие дети очень тяжело переживают смену обстановки, а когда она ещё связана со сменой режимных моментов, тем более.

Заранее познакомьтесь с режимом дня в детском саду и постарайтесь соблюдать его дома. Помогите своему ребёнку в домашних условиях рядом с близкими людьми ему привыкнуть к этому режиму:

6:30 – 7:30 – подъём

7:00 – 8:00 – приём в детский сад

8:00 – 8:30 – завтрак

9:00 – 11:00 – прогулка

12:00 – 12:30 – обед

12:30 – 15:00 – дневной сон

15:30 – 16:00 – полдник

16:00 – 17:00 – прогулка, игры

17:15 – ужин

до 19:00 – уход детей домой

20:30 – ночной сон

Если ребёнок привыкнет просыпаться, есть, играть и гулять в те часы, когда ему предстоит это делать в детском саду, он будет увереннее чувствовать себя в новой обстановке.



Первые дни в детском саду

Первые дни – самые трудные, поэтому знакомство с детским садом лучше начать с прогулки. Ребенку легче ориентироваться в окружающем, легче познакомиться, так как условия здесь напоминают условия домашнего двора.

Первые дни приводите малыша на 2 часа. Сначала побудьте с ним, помогите ему освоиться, познакомиться с воспитателем.

Число часов, проводимых Вашим ребенком в группе, следует увеличивать постепенно. В течение первой недели малыш должен быть в группе не более 2-3 часов в день. Это время увеличивается в зависимости от его эмоционального состояния. Таким образом, потребуется 2-3 недели, чтобы он по мере нормализации показателей поведения мог проводить в дошкольном учреждении полный день.

Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в то же время, что и в детском саду.

В выходные дни напоминайте ребенку об игрушках, товарищах, воспитателях, которые, несомненно, ждут его прихода.

Создайте дома максимально благоприятную эмоциональную обстановку. Чаще разговаривайте с малышом, берите его на руки – дайте понять, что Вы его любите.

Не требуйте от ребенка быстрого усвоения новых навыков. Не упрекайте его, если он еще не очень аккуратно ест или непонятно говорит. Нервная система малыша сейчас в напряжении, не нужно усугублять стрессовую ситуацию.

Одевайте ребенка по погоде. Помните, что и перегревание и переохлаждение ведут к снижению защитных сил организма.

Заранее предупредить медработника и воспитателей, если у Вашего ребенка имеется хроническое заболевание, пищевая аллергия или непереносимость лекарств.



Идем в детский сад

нелегки эти первые шаги.

ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ ребёнок привыкает к новой обстановке. Держите его за руку столько, сколько он захочет. Помогите вашему малышу, познакомиться с воспитателем. Он должен понять, что воспитатель – совсем как мама.

В ТЕЧЕНИЕ ВТОРОЙ НЕДЕЛИ ребёнок привыкает к воспитателю. Воспитатель принимает участие в одевании и раздевании ребёнка. Приведя малыша, вы, спустя 10-15 минут, можете уйти по своим делам, обязательно чётко сказав ребёнку, что вернётесь за ним после прогулки.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ. Взрослому трудно понять, какое большое значение имеет для ребёнка переход к новым условиям приёма пищи, новому вкусу блюд. В течение этой недели вы должны постараться приучить ребёнка есть в детском саду. Если ребёнок хочет, можно кормить его даже в том случае, если он может, есть сам. После обеда мама забирает его домой.

В ТЕЧЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЙ НЕДЕЛИ ребёнка приучают спать в детском саду. Если ваш малыш любит класть с собой в постель любимую игрушку, принесите её в детский сад. Пока он обедает, игрушка может подождать его в кроватке.



Техника расставания

Вы оставляете в яслях встревоженное, а то и ревущее чадо. Как лучше организовать этот момент: растянуть прощание или ускользнуть украдкой, пока малыш не видит? Ни так, и не эдак говорит Сьюзен Димерман, автор книги «Как там наши дети?». С ребенком обязательно надо попрощаться, но прощание должно быть как можно более коротким и приятным.

Найдите прощальное окошко. Если есть место, откуда ребенок может выглянуть на улицу, пусть он смотрит, как вы машите ему рукой или шлете воздушный поцелуй.

Создайте особый ритуал прощания. Воздушные поцелуи, особые словечки, объятия – то, что действительно понравится малышу, принесет позитивные моменты в ваше прощание.

