

Подготовка ребенка к детскому саду



Первый этап

Подготовительный

Его необходимо начинать не менее чем за два месяца до приема в детский сад. Задача первого этапа - сформировать такие умения и навыки в поведении малыша, которые помогут ему быстрее и легче приспособиться к новым условиям.

Сбор информации

Итак, для начала постарайтесь получить максимально достоверную информацию о дошкольных учреждениях, которые существуют в вашем районе. Не довольствуйтесь одним источником - он может дать субъективную информацию. Используйте интернет-ресурс (у каждого учреждения есть свой сайт). Проведите первое знакомство с приглянувшимся вам садиком: придите с малышом на детский праздник, проконсультируйтесь у психолога, посетите день открытых дверей, поговорите с другими родителями, воспитателями и заведующей – ведь от них во многом зависит то, будет ли малыш посещать детсад с удовольствием или нет.

Узнайте, по какой программе работает детский сад, какие дополнительные занятия там проводятся, есть ли бассейн.

Оптимальный возраст

Как считают психологи, лучший возраст для знакомства с детским садом - 2,5-3 года. В этом возрасте дети значительно легче адаптируются к новой обстановке по сравнению с полуторагодовалыми и двухлетними малышами за счет того, что они уже умеют говорить, владеют некоторыми навыками самообслуживания, имеют опыт общения со взрослыми и испытывают потребность в общении со сверстниками, могут более спокойно обходиться без мамы в течение длительного времени.

Лучшее время

Однозначного ответа на вопрос, когда именно лучше отдавать своего ребенка в детский сад, дать невозможно. Прежде всего убедитесь в

уверенности в том, что детский сад необходим именно сейчас. Малыш прекрасно чувствует, когда его родители сомневаются в целесообразности такого воспитания. Легче привыкают дети, у родителей которых нет другой альтернативы. Если вы все-таки решитесь на этот шаг, имейте в виду, что в течение последующих 2-3 месяцев после того, как кроха впервые переступит порог детского сада, вы должны иметь достаточное количество свободного времени, чтобы подстраиваться под оптимальный для него режим посещения. Некоторые малыши с первых дней прекрасно себя чувствуют в садике, а кому-то потребуется время, и в этом случае не следует форсировать события, важно обеспечить постепенность привыкания ребенка к новой обстановке.

Во многих дошкольных учреждениях функционируют группы кратковременного пребывания, которые призваны стать адаптационной ступенькой между домом и группой полного дня. Воспользуйтесь данной возможностью. Обычно дети, имеющие опыт посещения такой группы, легче адаптируются к новым условиям.

Не следует начинать водить ребенка в детский сад, если, к примеру, через неделю вы собираетесь поехать в отпуск всей семьей на 2-3 недели. По возвращении малыш будет проходить процесс адаптации заново, а для его нервной системы это серьезное испытание.

Физподготовка

Каждый ребенок перед посещением детского сада обязательно должен пройти медицинскую комиссию и сдать все анализы. Однако, если педиатр выдал заключение, что малыш готов к посещению сада, это еще не означает, что он не будет болеть. И все же есть один проверенный способ, как избежать многочисленных простуд в период адаптации, - это закаливание. Приступать к процедурам следует не менее чем за 3 месяца до поступления в садик. Приведем в пример методику, которую воспитатели детских садов много лет используют во время летней оздоровительной работы.

Процедуре закаливания всегда должно сопутствовать хорошее настроение. Длительность процедуры - не более 5 мин. Замечательно, если вы также организуете, регулярные посещения крохой бассейна и, что еще лучше, выберете детский садик с бассейном.

Жизнь по расписанию

Поинтересуйтесь заранее, какой распорядок дня предусмотрен в выбранном вами детском садике (во сколько дети приходят, во сколько едят, ложатся спать днем). Подкорректируйте режим дома. Перестройку следует начинать за 2-3 месяца до начала посещения садика. Безусловно, следует заластить терпением и выдержкой: ребенок не способен изменить свое расписание по одному нашему желанию, им руководит динамический

стереотип - очень консервативная вещь, поэтому следует подходить к данному вопросу очень серьезно, последовательно и систематично.

Следует ввести ритуал и повторять его изо дня в день (никто из семьи не должен оказаться «слабым звеном» - обычно именно взрослым труднее всего договориться между собой по поводу уклада жизни крохи). Сначала установите ранний подъем для малыша как вынужденную меру: «Нам нужно успеть в зоопарк к самому открытию, увидим, как зверей кормят» и т.д. Он должен «увидеть» необходимость и целесообразность данного мероприятия.

Не связывайте никак ранний подъем с «подготовкой к детскому саду» - это может вызвать заранее негативное отношение к данному заведению. Ритуал укладывания должен состоять из понятных, приятных ребенку действий: чтения книги, прослушивания спокойной музыки (релаксационной), легкого поглаживания. Малыши любят постоянство: они чувствуют себя более защищенными и в скором времени будут быстро засыпать. Если ребенок не спит днем, постарайтесь, чтобы после обеда, он просто тихо полежал, пока вы ему читаете или что-то рассказываете. Постепенно сокращайте время дневного сна до 2 часов, если малыш привык к продолжительному послеобеденному сну.

Все сам!

Формируйте самостоятельность ребенка в самообслуживании, игре, общении со взрослыми, сверстниками в семейном воспитании. Если на момент поступления в сад ваш ребенок будет уметь надевать одежду, завязывать шнурки на ботиночках, пить из чашки, пользоваться ложкой, садиться на горшок, он будет чувствовать себя в группе более уверенным.

Приучайте ребенка к горшку (унитазу). Дайте ему в руки ложку, расскажите, как нужно пользоваться ею. Собираясь на улицу, не торопитесь одеть его - пусть он пробует справиться сам. Спокойно объясните ему, как правильно надеть ботиночки, колготки, куртку, футболку. Поощряйте любое проявление самостоятельности. Оказывайте лишь необходимую помощь, дозированную. Без преодоления нет развития. Поддерживайте ребенка, радуйтесь его успехам. Стремитесь к тому, чтобы малыш умел занять себя игрой самостоятельно, научите его играть: кормить кукол, «ходить» в магазин, строить гараж для машинок и т.д. Для начала расскажите и покажите ему последовательность игровых действий, проиграйте с ним несколько раз, а затем постарайтесь стать зрителем, отдавая ребенку главную роль в играх. Именно игрушка может стать той опорой, которая поможет выстроить отношения малыша с педагогами на первых порах: деловое общение по поводу игрушки - хороший стимул для общения с любознательным ребенком и налаживания доверительных отношений.

Правильной настройкой чтобы малыш захотел пойти в сад, вам нужно провести что-то наподобие PR-акции по «продвижению» этого события. Прежде всего объясните малышу, что он уже немного подрос и может посещать садик. Пусть он это воспринимает как награду за свои умения и

навыки. Поведайте о собственном опыте, если он был положительным. Покажите фотографии из детства с друзьями по детскому саду. Расскажите, чем обычно занимаются в детском саду (игры, занятия, друзья, прогулки, совместные приемы пищи). При этом не следует обманывать малыша и рисовать волшебные картинки - пусть ваш рассказ будет оптимистичным, но максимально правдивым. Придумайте сказки и истории, в которых герои вместе посещают детский сад. Можно также привлечь к рассказам старшего товарища крохи, который уже давно и с удовольствием посещает садик.

Опыт «песочницы»

Прежде чем пойти в детский сад, малыша нужно обучить элементарным правилам поведения в обществе. Ребенок должен понимать запреты, уметь слушаться взрослых, общаться с другими детьми, делиться, понимать, что других обижать нельзя. Для этого побольше времени проводите с ним на детской площадке, ходите в гости к друзьям, у которых тоже есть маленькие дети. Приглашайте их к себе в гости. Учите кроху общаться! Всем без исключения детям важен опыт «песочницы» - через сверстника ребенок выделяет себя, осознает свои индивидуальные особенности.

Если вы пришли на детскую площадку, покажите ему, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого малыша или попросить самому поучаствовать в игре. Научите ребенка знакомиться - сначала сами спрашивайте других детей, как их зовут, и представляйте им свое чадо. Постепенно он начнет брать с вас пример и будет уже делать все сам.

Мама, не уходи!

Именно детско – родительские отношения, на взгляд большинства психологов, в большей степени влияют на длительность и характер протекания адаптации ребенка к детскому саду. Для малыша, поступающего в дошкольное учреждение, важно иметь опыт отрыва от матери. Отрыва и воссоединения. Кроха должен быть твердо уверен: мама вернется. Постарайтесь заблаговременно приучить его к вашему отсутствию, постепенно увеличивая расстояние между вами. Сначала стойте с ним рядом, в песочнице, затем в метре от него, затем отойдите еще чуть подальше, но так, чтобы малыш видел вас. Не следует торопить ребенка, стыдить - так вы лишь усилите тревогу.

Найдите возможность оставить малыша с хорошо знакомым человеком (родственником, вашей близкой подругой): сначала ненадолго, затем увеличьте время пребывания ребенка без вас, доводя от двух-трех часов до восьми-девяти. Ко времени поступления ребенка в садик желательно, чтобы у него сформировалась социальная потребность в общении на познавательные темы, в активных самостоятельных действиях. При этом не забывайте предупредить драгоценное чадо о том, когда придете, и приходите

тогда, когда обещали. В памяти крохи этот момент должен закрепиться, тогда он будет меньше переживать в детском саду, что вы за ним не придете.

Второй этап

Здравствуй, детский сад!

Если подготовительный этап прошел успешно и вы все сделали правильно, к началу посещения детского сада малыш будет знать, что это такое и зачем он будет ходить туда. И все-таки, адаптационный период неизбежен. Что сделать, чтобы максимально минимизировать возможные трудности адаптации?

Первое, и самое важное: убедитесь, что детский сад вам необходим! Если вы сомневаетесь в правильности решения, адаптация, скорее всего, пройдет тяжело.

Второе: запаситесь терпением! Плач ребенка в период адаптации - явление нормальное и естественное.

Постарайтесь установить добрые отношения с воспитателями и другими родителями группы. Входя в раздевалку, обязательно здоровайтесь со всеми присутствующими: детьми, родителями, воспитателями. Этим вы дадите понять ребенку, что здесь безопасно, вы доверяете воспитателям (обращайтесь к ним по имени отчеству). И пусть ваш малыш в данный момент заходится в крике, поверьте, он краем глаза для себя это отметил. На прощанье обнимите, приласкайте ребенка, но не затягивайте момент расставания. Можете также договориться с крохой о «прощальном ритуале»: к примеру, что обязательно ему помашете в окно. Если расставание проходит слишком тяжело, пусть в садик кроху попробует отвести кто-то другой (папа или бабушка).

Дома сделайте рисунок, на котором изобразите (вместе с ребенком) дом, детский сад, свою работу, магазин и т.д. А затем стрелочками нарисуйте маршрут и проговорите его. «Утром мы из нашего дома вместе пойдем в детский садик, затем я отправлюсь на работу' - зарабатывать денежки, а ты останешься в садике играть и заниматься, после работы я зайду в магазин, куплю молока, хлеба и пойду за тобой в садик, и мы вместе вернемся домой». Можно дополнять этот рассказ деталями, необходимыми уточнениями. На вопрос ребенка: «Когда ты придешь за мной?» избегайте ответа: «Скоро». Ребенок еще не ориентируется в пространственно-временных отношениях. Ваш ответ его не удовлетворит. Перечислите режимные моменты, например, «ты позавтракаешь, поиграешь с ребятами, сходишь на прогулку, вернешься с прогулки, пообедаешь - и я приду за тобой». Никогда не обманывайте ребенка. Пусть даже ваш обман отсрочит на сегодня слезы - вы зароните недоверие, а следовательно, и тревогу. Говорите только правду.

Будьте терпеливы к проявлению расторможенности дома после посещения сада в период адаптации - ребенку просто необходимо

«выпустить» эмоции, т.к. в детском саду в первое время он будет чувствовать себя скованно.

Источник: <http://forsmallbaby.ru/podgotovka-rebenka-k-detskomu-sadu/>