

## СКОРО В ДЕТСКИЙ САД: полезные советы родителям малышей

Скоро наступит волнующий день — первый день Вашего малыша в детском саду. Это важное событие в жизни малыша.

Прежде чем готовить ребенка к детскому саду, давайте подготовимся к нему сами. Познакомьтесь с жизнью детей в детском саду (чем занимаются, каков режим, каковы требования и т. п.). Желательно предварительно познакомиться с воспитателем и няней группы, в которую будет ходить ваш ребенок, рассказать о его особенностях, привычках, интересах и т. д.

### 1. АДАПТАЦИЯ.

Когда малыш приходит в детский сад, он попадает в новые условия. Меняется режим, характер питания, температура помещения, воспитательные приемы, характер общения и т. п. Все это, как правило, приводит к изменению поведения ребенка, нарушается его аппетит, сон, эмоциональное состояние. Иногда может повышаться температура без видимых причин.

У некоторых ребят происходит потеря уже имеющихся навыков. Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается. Не волнуйтесь и ни в коем случае не стыдите, не ругайте малыша. Пройдет неделя, другая, и все навыки у него восстановятся.

Родителям необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребенком, может привести к снижению сопротивляемости организма. Вот почему некоторые дети в период адаптации могут болеть.

Мы говорим «могут», потому что все перечисленные выше нарушения в поведении ребенка в период адаптации, а следовательно, и его заболевания не обязательны. Родители должны совместно с детским учреждением приложить все усилия к тому, чтобы помочь малышу приспособиться к новым условиям с минимальными потерями в физическом и психическом здоровье.

А чтобы это сделать, надо знать, от чего зависят длительность и характер адаптации.


Исследования педагогов, медиков (Н. М. Аксарина, Н. П. Жукова) показывают, что характер адаптации зависит от возраста. Наиболее трудно приспосабливаются к новым условиям дети в возрасте от 9—10 месяцев до 1 года 8 месяцев — 2 лет. В этом возрасте начинают формироваться довольно устойчивые привычки, а возможности к их перестройке еще нет.

После двух лет приспособление к новым условиям происходит несколько быстрее, так как изменяется подвижность нервных процессов. Дети становятся более любознательными, их можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями. Они хорошо понимают речь взрослого, их легче успокоить, у них уже есть опыт общения с разными людьми.

Однако не следует забывать, что дети одного и того же возраста по-разному привыкают к новым условиям. Это зависит от индивидуальных особенностей их нервной системы. Одни дети в первые дни пребывания в детском учреждении громко плачут, отказываются от пищи, не хотят играть, заниматься, сопровождая все бурным протестом. Но вот проходит два-три дня, и ребенок успокаивается, у него восстанавливается аппетит, сон, он охотно общается с воспитателем и детьми.

Есть дети, которые в первые дни в детском учреждении внешне ведут себя спокойно. Они послушно садятся есть, но едят без аппетита, лежат с закрытыми глазами, но долго не засыпают, берут предложенную им игрушку, но не играют с ней. Когда приходят родители за таким ребенком — он с плачем бросается к ним. Подобные дети нуждаются в особой помощи воспитателя и родителей. Такое внешне спокойное, но подавленное эмоциональное состояние может длиться очень долго и привести к заболеванию.





На характер адаптации оказывает влияние и то, из каких условий ребенок приходит в детский сад, что меняется в условиях его жизни. Мы говорили выше, что часто полностью изменяется режим, характер питания, температура помещения. В этом случае ребенку трудно перестроиться. И, наоборот, малыш значительно легче приспособится к условиям детского учреждения, если в семье он жил по режиму, который соответствовал возрасту, ему давали разнообразную пищу (жидкую, густую), у него сформированы необходимые навыки самообслуживания и общения.

## **2. ПОДГОТОВКА К ДЕТСКОМУ САДУ.**


Вам уже сейчас хочется знать, как сложатся отношения вашего малыша с воспитателем, с другими детьми. А для этого понаблюдайте за поведением ребенка в ситуациях с незнакомыми взрослыми, детьми.

А) Вы часто бываете с малышом на прогулке в парке, на детской площадке. Как ведет себя ваш ребенок, когда незнакомый взрослый доброжелательно спрашивает его: «Как тебя зовут? Сколько тебе лет?» Замечательно, если в ответ на улыбку взрослого малыш улыбается, отвечает на вопросы, сам пытается спросить (в этом случае вы можете помочь ему). Если возникли трудности в общении и малыш беспокоится, не настаивайте. Предложите ему попрощаться со взрослыми и продолжить вашу прогулку дальше. Для себя возьмите это на заметку. Попробуйте в следующий раз вместе с ребенком познакомиться с родителями детей, которые бывают здесь. Пусть ваш малыш видит пример такого общения. Для этого вы можете использовать и встречу с соседями. Обратите внимание, как реагирует ребенок, когда рядом играют дети. Пытается включиться в игру сразу, или сначала наблюдает за ней, или крепко держит вашу руку, хмурится, просит вас пойти в другое место? Это свидетельствует о том, что у малыша есть трудности в общении. Причины могут быть разными: страх общения, невладение способами общения и др. Как помочь в этом случае ребенку? Прежде всего научите его играть с вами, а затем с детьми, близкими по возрасту. Игры могут быть самыми простыми (катать мяч, машинку друг к другу). Постарайтесь заинтересовать ребенка игрой. Трудности в общении могут быть вызваны и тем, что «домашние» дети не всегда умеют делиться игрушками. Не спешите обвинять малыша в жадности. Психологи выделяют три типа поведения, возникающих в ответ на просьбу взрослого поделиться. В ситуации, когда просим поделиться своими игрушками с другими детьми, мы говорим об одолжении, так как игрушки возвращаются малышу после игры. В детском саду эта просьба означает соблюдать очередность, потому что игрушки здесь не принадлежат ребенку лично. В третьем случае мы просим просто отдать что-то, поскольку, когда мы говорим: «Поделись конфетами», ребенок не получит их назад. Поэтому будьте внимательны к тому, что вы требуете от малыша. Помогите ему, по-разному оценивая свои просьбы в той или иной ситуации. Избегайте назиданий: «Тебе надо научиться делиться с другими! Не жадничай, поделись!» Это все равно еще непонятно ребенку и не снимает его недоумение, почему нужно поделиться. Покажите, как просить вещь, игрушку у другого, как поблагодарить, как подождать, когда кто-то пользуется общими предметами. Если малыш готов к этому, у него будет меньше проблем в детском саду.

Б) Легче адаптироваться к дошкольному учреждению помогут малышу знакомые предметы из семейного окружения. В первые дни посещения детского сада желательно, чтобы ребенок брал с собой любимую игрушку, которая бы помогала ему эмоционально адаптироваться в мире чужих вещей.

В) Готовя ребенка к детскому саду, особо следует оценить его навыки и умения в самообслуживании. Научите его одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно. Отсутствие навыков самообслуживания у ребенка — действительно фактор риска для его здоровья. Дело здесь не только в том, что у воспитателя и у няни «на руках» много детей и они не успевают вовремя всех умыть, одеть. Отсутствие умений в самообслуживании может привести к дискомфортному состоянию, так как привычная потребность ребенка в своевременной помощи со стороны взрослого не будет





удовлетворяться. Продумайте до мельчайших деталей всю одежду ребенка: легко ли расстегиваются пуговицы, петельки. Расширьте петли у нового платья, по возможности замените сложные застежки на более простые. Этим вы избавите своего малыша от лишних проблем в самообслуживании, от ненужных отрицательных переживаний в детском саду.

Г) Желательно побывать с малышом на участке садика, показать, как дети гуляют, как им весело, чем они занимаются. Познакомьте его с обстановкой в группе, с работниками детского сада; покажите его кроватку, шкафчик для одежды, место за столом, туалетную комнату. Это создаст положительный настрой у малыша.

Д) Продумайте, на какое время вы будете оставлять малыша в детском саду первые дни. Вначале лучше сводить его на одну прогулку. Такая ситуация понятна ему, потому что он уже гулял во дворе с другими детьми. Потом на час-два, затем до обеда, постепенно удлиняя срок его пребывания в группе.

Е) Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был спокоен, при расставании с ним старайтесь не показывать своего волнения, беспокойства. Говорите ему, что его ждут дети, воспитательница (называйте ее по имени, отчеству), игрушки в группе. Иногда ребенок легче расстается с папой, чем с мамой. В этом случае целесообразно первое время отводить малыша в детский сад папе. Родителям важно знать, что в период адаптации ребенок может быть капризным, раздражительным. Проявите к своему малышу максимум внимания, чуткости. Компенсируйте в семье возможное недосыпание, недоедание в детском саду. Постарайтесь в этот период оградить ребенка от дополнительных стрессов, нагрузки на нервную систему (посещение гостей, магазинов, прием у себя гостей и т. п.). Если вы последуете всем советам, вашему малышу будет легче привыкнуть к детскому саду.