

В детский сад с радостью!

Совсем скоро ваш ребенок первый раз отправится в детский сад. Это не только увлекательное приключение, но и важный жизненный этап. Ему предстоит научиться ладить с окружающими, правильно излагать свои мысли и самостоятельно выходить из трудных положений. Пока длится летний отпуск, подготовьте ребенка к переменам. Помогите ему стать самостоятельным!



Вашему малышу исполнилось три года, и он готов выйти в «большой свет». Большой в прямом смысле слова: помещения (игровая комната, столовая, спортивный зал), люди (педагоги и другие, более взрослые дети), ежедневные занятия (первичная подготовка к школе) — все это будет для него иным, чем прежде, и жизнь его приобретет другой масштаб. Первое время ребенок наверняка будет растерян или даже подавлен этим новым миром. Поход в детский сад означает важный этап развития малыша: он будет учиться жить в коллективе и в то же время привыкать к самостоятельности. Эти два главных навыка он должен приобрести в первый же год пребывания в детском саду. Разумеется, ребенка будет наставлять воспитательница, но обучение — это процесс цельный, поэтому и вы со своей стороны можете помочь малышу стать более независимым. Не стоит медлить: воспользуйтесь отпуском, чтобы направить ребенка по верному пути.

Что будет для него самым трудным? Разлука с вами. Если он уже способен мириться с ней, значит, он взрослеет. Не случайно специалисты советуют отдавать малыша в сад примерно в три года. Этот возраст соответствует вполне конкретному уровню развития ребенка: он уверенно ходит, неплохо выражает свои мысли, у него структурируется сознание и начинает проявляться стремление к независимости, которое вам следует всячески поощрять. Если вы сами искренне хотите, чтобы ребенок вырос, то и у него это желание будет проявляться явственнее. Недостаточно постоянно твердить ему о том, что он уже не маленький, нужно соответствующим образом перестроить его повседневную жизнь.

ВСЕ ВМЕСТЕ

Вовлекайте малыша в общее дело. Пусть поможет вам накрыть на стол, придержит миску, когда вы что-нибудь готовите, очистит яйцо для салата... Во время летних дней, которые вы проводите вместе, у вас есть масса возможностей передоверить малышу какие-нибудь мелкие хлопоты.

Если у него есть младший брат или сестренка, укрепите его в статусе старшего: пусть он даст малышу соску, напоет ему колыбельную. А «на сладкое» разрешите старшенькому посидеть с вами вечером, когда маленького уже уложили спать. Используйте это время для общения с ним. Внимательно выслушайте, что он вам расскажет, и дайте понять, что вам было интересно. Вместе с папой поиграйте с ним в настольные игры. Это позволит ребенку помериться с вами силами и — кто знает — может быть, даже победить! Чем чаще вы будете привлекать его к участию в общих делах, тем быстрее он приобретет уверенность в себе.

БОЛЬШЕ СВОБОДЫ



Вы постоянно рядом с ребенком: вам трудно оставить его одного или доверить родственникам. Ваши мысли, ваши действия — все вращается вокруг него. Как же он может стать независимым? Настало время проявить некоторую «жестокость»: время от времени позволяйте ему поиграть наедине с друзьями, оставляйте подольше с папой, бабушкой или дедушкой и, главное, не вмешивайтесь, если он спорит с другими детьми. Постоянно стоя у ребенка за спиной, вы рискуете подавить его волю, а значит, впоследствии ему будет очень трудно проявить себя без вашей помощи.

ЗОВУ ТЕБЯ ПО ИМЕНИ

Вы привыкли называть малыша «солнышком», «заинькой» или «котенком». Будьте осторожны! Пусть эти ласковые прозвища много значат для вас обоих, но, если пользоваться ими постоянно, ребенок будет ощущать сильную зависимость. Речь идет не о том, чтобы вообще исключить их из общения, но старайтесь как можно чаще называть ребенка по имени. Таким образом вы продемонстрируете, что признаете его самостоятельной личностью.

СЧАСТЬЕ – ЭТО КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ

В детском саду некоторые дети говорят мало или неумело: с трудом подыскивают слова, часто ошибаются, употребляют неточные выражения. Когда малыш чувствует, что его не понимают, он начинает нервничать. Воспитательницы подтверждают: чем больше трудностей испытывает ребенок с речью, тем более резко реагирует на непонимание окружающих. К тому же у многих родителей есть вредная привычка предвосхищать малейшие желания ребенка. Едва малыш откроет рот, они уже торопятся удовлетворить его просьбу. Иногда бывает достаточно одного взгляда или жеста, и малыш тут же получает желаемое.

В среде педиатров известен анекдот о мальчике, который никак не начинал говорить. Родители были в отчаянии: к какому бы специалисту они ни обращались, никто не мог объяснить причину его молчания. Однажды за столом уже повзрослевший мальчик попросил передать ему соль. «Почему же ты так долго молчал?» — воскликнула взволнованная мать. «До сих пор обслуживание было безупречным», — ответил сынок.

Овладение речью, умение к месту употреблять слова — одна из главных задач первого года пребывания в детском саду. Вам следует мягко, но настойчиво приучать малыша правильно формулировать фразы — хотя бы наиболее значимые.

Отдельная сложность состоит в том, что в каждой семье есть условные выражения, которые могут быть непонятны посторонним. Вот какую историю поведала молодая воспитательница, работавшая в младшей группе. Как-то раз к ней обратилась одна из девочек: «Я хочу сделать цветочек». Ей дали бумагу и карандаши. «Нет, не то», — сказала девочка. Ей принесли цветную бумагу. Но девочка продолжала капризничать, повторяла свою просьбу, начала нервничать, стучать ногами... Наконец воспитательница поняла, что нужно сделать, и отвела девочку в туалет. Оказывается, «сделать цветочек» означало сходить в туалет «по-большому». Мама нашла весьма поэтический образ!

ПРОЩАНИЕ С СОСКОЙ



Соске в детском саду не место. Из-за нее возникает множество гигиенических проблем: ребенок оставляет ее то тут, то там, она ходит по кругу... К тому же дети не всегда проявляют такт, и некоторые не преминут посмеяться над «грудным младенцем», сосущим соску. Чтобы отучить ребенка от этой привычки, не бойтесь проявить власть, если это необходимо. Разрешайте соску сначала только во время послеобеденного отдыха, а потом только перед ночным сном. И объясните, что в детском саду ее не будет вовсе. Что касается любимой игрушки, психологи признают, что она помогает легче перенести разлуку с матерью, поэтому детям можно иметь при себе, скажем, куклу или медвежонка. Потребуется некоторое время, чтобы научить ребенка узнавать свои личные вещи, шнуровать ботинки, пользоваться вилкой и ножом. Эти навыки лучше всего прививать ему опять же заранее.

ФЕДОРИНО ГОРЕ

«Чей это жилет?» Десять пар невинных глаз уставились на воспитательницу. Во всех детских садах происходит одно и то же: в конце дня всегда найдутся бесхозные шарфы, жилеты, варежки, шапочки... Дети привыкли к тому, что за ними подбирают разбросанные вещи, поэтому совершенно не заботятся об их сохранности и часто даже не узнают.

Выход, конечно, существует: пришивать к одежде бирки. Но это довольно нудная работа. Решайте вместе с ребенком, что ему надеть. Ничего, что он еще не помнит своих цветов, скоро он научится их распознавать. Не позволяйте бросать жилет в прихожей, ботинки — в гостиной, а рубашку — в спальне. Пора приучаться к порядку!

«ПОМОЧЬ МАЛЫШУ СТАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ НЕОБХОДИМО, ДАЖЕ ЕСЛИ В ГЛУБИНЕ ДУШИ ВАМ НЕ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ОН ТАК БЫСТРО «ВЗРОСЛЕЛ». ЕГО АВТОНОМИЯ – ГАРАНТИЯ ЕГО УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ И УСПЕШНОГО НАЧАЛА ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ»

ВСЕГДА С ИГОЛОЧКИ ОДЕТ



Поначалу он будет делать это долго и мучительно. Зато как здорово выйти из комнаты самостоятельно одетым, пусть даже на правой ноге красуется левый ботинок! Маленькая хитрость: чтобы научить малыша отличать левую ногу от правой, приклейте к подошвам бумажки двух разных цветов. Это быстро поможет ему разобраться, где что. Чтобы завязать шнурки и застегнуть пуговицы, малышу потребуется больше ловкости и терпения: способность к точным движениям дети приобретают не сразу (девочки обычно быстрее, чем мальчики). В некоторых случаях спасением могут стать ботинки на застежках-липучках.

ЗА СТОЛОМ

Пора учиться пользоваться вилкой и ножом, а также пить из чашки, а не из бутылочки. И, наконец, кроме известных формул вежливости — «пожалуйста», «спасибо» — нужно приучить ребенка задерживаться ненадолго за столом, а не убегать сразу после того, как он проглотит последний кусок.

ВСЕ ЧИСТО

Если ребенок «забывает» проситься в туалет, не стоит чересчур беспокоиться, ведь у вас в запасе есть еще несколько недель. Лето – время благоприятное: трусики быстро высыхают на солнце. Во время послеобеденного отдыха не надевайте ему подгузники и поставьте горшок в туалет, в отведенное для него место.

Пусть вас не тревожат мысли о том, что малышу скоро придется идти в садик. В детском саду «непредвиденные случаи» особенно часты в первые дни: дети неуверенно чувствуют себя в незнакомом мире и не решаются проситься в туалет. Не отчаивайтесь и не давайте отчаиваться ребенку: если он регулярно садится на горшок, то чистота будет обеспечена даже при некотором количестве «несчастливых случаев». Если он из стыдливости не желает, чтобы взрослые

сопровождали его в туалет, то должен научиться самостоятельно разоблачаться. Используйте брючки на резинке. Объясните ему, что нужно закрывать за собой дверь, тщательно вытираться и не разматывать весь рулон туалетной бумаги.

И, наконец, добейтесь того, чтобы он не забывал мыть руки. В общем, будьте принципиальны во всем, что касается гигиены: перед едой и после посещения туалета нужно мыть руки; следует пользоваться личными столовыми приборами и не пить из чужого стакана.

РЕЖИМ – ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Понезжитья в постели? И не мечтайте. Это привилегия холостяков или тех родителей, чьи дети уже выросли. Не разрешайте ребенку засиживаться допоздна с расчетом, что завтра можно будет подольше поваляться в кровати. Специалисты предостерегают: такие опыты могут иметь нежелательные последствия. Конечно, совсем без послаблений отпуск будет не так приятен, но не стоит грубо нарушать режим: ночной сон (в среднем 10 часов) и перерыв на послеобеденный сон — вот распорядок, который принят в детском саду и необходим для психического равновесия ребенка.

Не забывайте, что первые месяцы три малыш будет привыкать к новому существованию, и этот период будет для него особенно утомительным. Поэтому лучше отправляться в детский сад в хорошей физической форме. В то же время не нужно заставлять его ложиться в кровать, если он слишком противится — это может привести к расстройствам сна. Предложите ему на это время заняться каким-нибудь спокойным делом: сложить головоломку, порисовать, послушать сказку или посмотреть картинки.

ОБЩИЙ ЗАВТРАК

Заведите обычай завтракать в кругу семьи. Если ваш малыш еще питается из бутылочки, постарайтесь приучить его к чашке. На этом новом этапе, кроме всего прочего, можно будет перейти к более разнообразной и более густой пище: кашам, хлебу, маслу, фруктам...

Завтрак — это не только хорошая подзарядка энергией. Он оказывает и благоприятное психологическое воздействие: по словам специалистов, дети, позавтракавшие вместе с родителями, проводят более счастливый день. Объясняя этот феномен, психологи используют образное выражение: они говорят, что утром дети «насыщаются» родителями и поэтому в течение дня не чувствуют, что им чего-то недостает. Так что заведите летом традицию семейных завтраков и следуйте ей после прихода вашего ребенка в детский сад.

ПУСТЬ В ЭТОТ ДЕНЬ БУДЕТ ПРАЗДНИК!



Итак, все справки собраны, прививки сделаны, улажены необходимые формальности. Заветный день настает. Постарайтесь превратить его в праздник.

Приведя ребенка в сад, не убегайте сразу, как только тот отвлечется на новые игрушки, даже если так посоветует воспитательница. Ваш малыш уверен, что вы никогда его не бросите и никуда не пропадете вдруг, — не разочаровывайте его. Обязательно предупредите ребенка, что уходите ненадолго и скоро за ним вернетесь. Не обманите его ожиданий и не задерживайтесь. В первые дни достаточно 2–3 часов, проведенных в саду.

Если малыш плачет и цепляется за вас, умоляя не бросать его, вам придется остаться с ним, а «уйти в магазин» вы сможете только через несколько дней. Не волнуйтесь и не расстраивайтесь. Главное — не спешить и не торопить ребенка. Рано или поздно он привыкнет, зато его нервная система останется в порядке и уверенность в вашей любви и поддержке только окрепнет.

Поступление в детский сад даже при должной подготовке — огромный стресс для ребенка, поэтому постарайтесь создать вокруг малыша спокойную обстановку, атмосферу любви и

участия: избегайте домашних ссор, конфликтов. На время прекратите походы в гости, в цирк, театр, поменьше смотрите телевизор. Сдерживайте собственные отрицательные эмоции, не ругайте ребенка за его выходки, не наказывайте за капризы, почаще хвалите и поощряйте.

Основными проявлениями стресса при адаптации к новой обстановке, возможно, станут нарушения сна и расстройства аппетита, временная потеря оттренированных дома навыков самообслуживания, уменьшение словарного запаса. Малыш может начать шепелявить или изъясняться давно, казалось бы, забытыми «детскими» словечками. Все это пройдет в течение нескольких недель, как только он привыкнет к новой среде обитания.

НЕ ИДЕАЛИЗИРУЙТЕ ДЕТСКИЙ САД

Рассказывать ребенку о его будущей жизни в детском саду следует сдержанно, стараясь избежать двух главных подводных камней: воспевания и драматизации. Ошибкой было бы идеализировать детский сад, говорить: «Там у тебя будет много друзей, ты будешь рисовать цветными карандашами и красками, играть в игры...» Если вы станете слишком расхваливать это заведение, малыш быстро разочаруется в нем. Не забывайте, ему предстоит оказаться среди десятка незнакомых ребятнишек, он должен будет следовать определенным правилам, не нарушать запретов, слушаться воспитательницу. Все это потребует больших усилий.

В то же время не пользуйтесь детским садом как пугалом: «Если ты не прекратишь плакать, в детском саду над тобой будут смеяться!», «Будешь писаться, не пойдешь в детский сад!», «Ну же, не бойся, ты уже большой, тебе скоро идти в детский сад!»... И главное, не говорите с ребенком долго на эту тему. Лучше изобрести ролевую игру с участием любимых игрушек. Она успокоит и подбодрит вашего малыша.