## Как подготовить ребенка к детскому саду

Вопрос о том, когда и в какой детский сад отдавать ребенка, каждая мама решает самостоятельно. Все понимают, что ребенку необходимо общество сверстников, что в детском саду работают специально обученные педагоги, но уж очень настораживают разговоры о том, что дети в детском саду много плачут, часто болеют. Что можно сказать в ответ на это? В чем-то эти взрослые и правы, в чем-то нет. Давайте разберемся вместе.

Действительно, очень часто малыш с первых дней посещения детского сада будет плакать, тяжело переживать разлуку с близкими и родными и дня через 3-4 заболеет. Не торопитесь обвинять во всем воспитателей. Многочисленные исследования ученых убедительно доказали, что привыкание малыша к новым для него условиям, так называемый период адаптации в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни. Взрослые в семье понимают, что адаптационный период – один из самых сложных в жизни ребенка. Все охают, причитают, волнуются за него, но не более того. В один из дней без всякой предварительной подготовки ребенка приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых в новой для него обстановке.

Попробуйте посмотреть на все случившееся глазами малыша. В его жизни никогда ничего подобного не было, он ничего не может понять, осознать. Его страшить внезапность изменения происходящего, неизвестность держит в нервном напряжении, связи с родными неожиданно прерваны, его окружают чужие люди, незнакомая обстановка, в которой трудно ориентироваться. Срабатывает инстинкт самосохранения и ребенок начинает активно обороняться доступными для него способами. Он горько с обидой на всех и вся рыдает, бунтует, отказываясь от помощи незнакомых людей, требует, чтобы рядом была мама, и даже пытается убежать. Родители поражаются изменениям в поведении своего такого ласкового и милого дитя.

Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что малыш забывает о еде, сне. Его пугают попытки воспитателей хоть как-то успокоить его. Ребенок настолько возбужден, что возвратясь домой, не в состоянии успокоиться, не отпускает от себя мать, плохо ест, во время сна вздрагивает, плачет, часто просыпается. Примерно также проходит второй, третий день. Хрупкий организм не выдерживает колоссальных нервных перегрузок и ребенок заболевает. Страдает малыш, вместе с ним страдают и все домашние, нелегко и воспитателям группы видеть переживания крохотного человечка.

Как снять эту стихийно складывающуюся стрессовую ситуацию и помочь ребенку? Для этого потребуются усилия всех взрослых окружающих малыша. Я расскажу от чего, зависит длительность и характер адаптации.

1. От возраста ребенка – наиболее трудно приспосабливаются к новым условиям дети в возрасте от 9-10 месяцев до 1.8-2 лет;
2. От индивидуальных особенностей нервной системы ребенка. Важно знать, что в период адаптации ребенок может быть капризным, раздражительным. Компенсируйте в семье возможное недосыпание, недоедание. Постарайтесь в этот период оградить ребенка от дополнительных стрессов, нагрузки на нервную систему. Ограничьте посещение гостей, магазинов, «нравоучений» дома.
3. На характер адаптации оказывает влияние то, из каких условий ребенок приходит в детский сад, то есть: что меняется в условиях его жизни (режим, питание, сон). Малыш легче приспособиться, если в семье он жил по режиму, соответствующему возрасту, ел разнообразную пищу, сформированы навыки самообслуживания и общения;
4. Готовя ребенка к детскому саду, следует оценить его навыки и умения в самообслуживании. Отсутствие этих навыков – действительно фактор риска для его здоровья, т.к. привычная потребность ребенка в своевременной помощи со стороны взрослого может быть не удовлетворена. Объясните ребенку, что в туалет проситься не стыдно. Гардероб ребенка должен быть удобным, продумайте до мельчайших подробностей всю одежду ребенка (пуговицы, застежки, петельки). Вы избавите малыша от ненужных отрицательных переживаний. В детском саду всегда нужно иметь запасной комплект одежды и белья.
5. Длительность адаптации зависит от уровня развития ребенка. Если с ним систематически занимались дома и он рос общительным и самостоятельным то такой ребенок привыкает в течение 10-12 дней. Если у малыша слабо развита речь, низкий уровень самостоятельности, в новых условиях начинает плакать, если не видит матери, период адаптации такого ребенка может затянуться до месяца.

Адаптационный период можно условно разделить на несколько этапов:

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – следует начинать за 1-2 месяца, до приема ребенка в детский сад. Задачи этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему в новых для него условиях жизни. В первую очередь необходимо привести в соответствие распорядок дня ребенка дома с режимом в детском саду. Планомерно, постепенно можно подвести ребенка к четкому его выполнению. Когда малыш придет в группу, он охотно сядет за стол в определенные режимом часы кормления, будет испытывать потребность в отдыхе в часы сна всей группы. Его не нужно будет переучивать, ломать неправильные привычки.

В процессе подготовительного этапа нужно уделить внимание рациону питания, приучить есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбные суфле и т.д. В детском саду он не будет отказываться от знакомой пищи, не останется голодным.

Для хорошего самочувствия малыша значимы и такие моменты, как способ кормления и укладывания спать. Ломка устойчивых стереотипов при кормлении и укладывании спать приводит к негативным реакциям адаптирующихся детей. Поэтому все коррекции следует провести в домашних условиях, делая это постепенно, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

ОСНОВНОЙ ЭТАП адаптационного периода начинается с приходом мамы с ребенком в группу детского сада. Первое время следует оставлять малыша всего на несколько часов, постепенно увеличивая это время. Постарайтесь спланировать время так, чтобы у вас была возможность вовремя забрать ребенка из детского сада. Это для нас, взрослых, дни бегут словно минуты. А для маленького человечка время тянется очень долго. И даже 2-3 часа, проведенные в незнакомом месте, могут показаться ему вечностью. Помните об этом!

 Следует знать, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие малыша, затем восстанавливается его аппетит, в последнюю очередь – сон. Поэтому ребенка в спокойной обстановке кормят дома завтраком, после чего приводят в группу, где он вместе со всеми играет, гуляет в течение 2-3 часов, а на обед и сон возвращается домой. Проявления детей чисто индивидуальны, поэтому кому раньше, кому позже воспитатель предлагает пообедать в группе, а затем, когда самочувствие ребенка хорошее, предложить ему остаться в детском саду и после обеда на сон.

Адаптационный период считается ЗАКОНЧЕНЫМ, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.

**Стандартные рекомендации родителям при подготовке ребенка к детскому саду:**

1. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад.
2. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, что скоро он сможет сюда ходить.
3. Подробно узнайте режим группы, в которую пойдет ваш ребенок.
4. Познакомьтесь и познакомьте ребенка с будущими воспитателями. Объясните, что к ним он всегда может обратиться за помощью. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Попробуйте поиграть с ребенком дома. Например: Вы – воспитатель, а медвежонок (за которого вам тоже придется говорить) просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.
5. Часто, когда ребенок начинает ходить в детский сад, ему обязательно хочется взять туда любимую игрушку. Продумайте заранее, кто или что бы могло удачно подойти на такую ответственную роль. Ведь именно игрушке малыш будет рассказывать свои секреты и в минуты грусти обнимать и делиться переживаниями.
6. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушку, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.
7. Разработайте с ребенком свою систему прощальных знаков внимания. И ему будет проще отпустить вас.
8. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.
9. Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Не пропускайте без причины детский сад. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
10. Ребенок привыкает тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Познакомьтесь в другими родителями и детьми. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже …
11. Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.
12. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
13. В период адаптации эмоционально поддержите малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка.
14. Иногда ребенок легче расстается с папой, чем с мамой. В этом случае целесообразно отводить малыша папе.
15. Если через месяц ваш ребенок не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те, о которых вы забыли.
16. Если вам нужна помощь, обращайтесь к специалистам детского сада. Вам всегда помогут. Таким образом, принимая решение, какое воспитание - общественное или исключительно семейное - получит ребёнок в дошкольном возрасте, родителям в любом случае необходимо осознавать положительные и отрицательные стороны того или другого варианта, максимально использовать первые и стараться компенсировать вторые.

АНКЕТА «Готов ли ваш ребенок к поступлению в ДОУ?»

1. **Какое из перечисленных настроений преобладает?**

*Бодрое, уравновешенное –* 3 балла

*Раздражительное, неустойчивое –* 2 балла

*Подавленное –* 1 балл

1. **Как засыпает ваш ребенок?**

*Быстро (до 10 мин) –* 3 балла

*Медленно –* 2 балла

*Спокойно –* 3 балла

*Неспокойно –* 2 балла

1. **Используете вы дополнительное воздействие при засыпании ребенка** (укачивание, колыбельные, похлопывание и т.д.)

*Да –* 2 балла

*Нет –* 3 балла

1. **Какова длительность сна?**

*Соответствует возрасту –* 3 балла

*Не соответствует возрасту –*1 балл

1. **Какой аппетит у вашего ребенка?**

*Хороший –* 4 балла

*Избирательный –* 3 балла

*Неустойчивый –* 2 балла

*Плохой –* 1 балл

1. **Как относится ребенок к высаживанию на горшок?**

*Положительно –* 3 балла

*Отрицательно –* 1 балл

1. **Просится ли ребенок на горшок?**

*Да –* 3 балла

*Нет, но бывает сухой –* 2 балла

*Нет и ходит мокрый –* 1 балл

1. **Есть ли у вашего ребенка отрицательные привычки** (сосет пустышку, палец, грызет ногти, раскачивается, крутит волосы и т.д.)

*Да –* 1 балл

*Нет –* 3 балла

1. **В повседневной жизни**

*проявляет познавательные потребности –* 3 балла

*проявляет недостаточно –*2 балла

*не проявляет –* 1 балл

1. **Интересуется игрушками, предметами дома и в новой обстановке?**

*Да –* 3 балла

*Иногда –* 2 балла

*Нет –* 1 балл

1. **Проявляет интерес к действиям взрослых?**

*Да –* 3 балла

*Иногда –* 2 балла

*Нет –* 1 балл

1. **Любит заниматься: внимателен, активен, усидчив?**

*Да –* 3 балла

*Не всегда –* 2 балла

*Нет –* 1 балл

1. **При обучении:**

*Проявляет интерес, активность –* 3 балла

*Проявляет недостаточно –* 2 балла

*Не проявляет –* 1 балл

1. **Инициативность в игре**

*Умеет сам себе найти дело –* 3 балла

*Нет –* 1 балл

*Есть фаза подготовки игры самостоятельно –* 3 балла

*С помощью взрослого –* 2 балла

*Проявляются элементы воображения –* 3 балла

*Нет –* 1 балл

1. **Инициативность во взаимоотношениях со взрослыми**

*Вступает в контакт по своей инициативе –* 3 балла

*Сам не вступает в контакт –* 2 балла

1. **Инициативность во взаимоотношениях с детьми**

*Вступает в контакт по своей инициативе –* 3 балла

*Сам не вступает в контакт –* 2 балла

1. **Результативность деятельности**

*Доводит начатое дело до конца –* 3 балла

*Не всегда –* 2 балла

*Не доводит –* 1 балл

1. **Самостоятельность в игре**

*Умеет играть самостоятельно в отсутствии взрослого –* 3 балла

*Не всегда –* 2 балла

*Не играет сам –* 1 балл

1. **Социальные связи со взрослыми и детьми**

*Легко идет на контакт со взрослыми –* 3 балла

*Избирательно –* 2 балла

*Трудно –* 1 балл

*Легко вступает в контакт с детьми –* 3 балла

*Избирательно –* 2 балла

*Трудно –* 1 балл

1. **Наличие опыта совместной деятельности со взрослыми**

*Есть –* 3 балла

*Недостаточно –* 2 балла

*Нет –* 1 балл

1. **Уверенность в себе**

*Есть –* 3 балла

*Не всегда –* 2 балла

*Нет –* 1 балл

1. **Адекватен к оценке своей деятельности взрослыми**

*Да –* 3 балла

*Не всегда –* 2 балла

*Нет –* 1 балл

1. **Опыт разлуки с близкими**

*Перенес разлуку сравнительно легко –* 3 балла

*Тяжело –* 2 балла

1. **Аффективная привязанность к кому-либо из взрослых**

*Есть –* 1 балл

*Нет –* 3 балла

**Прогноз адаптации** (по среднему числу баллов)

*Готов к поступлению в детский сад –* 3-2.5; 12 баллов

*Условно готов –* 2.5-2; 8 баллов

*Не готов -* 1.9-1; 4 балла