

«Как подготовить ребенка к тому, что в детском саду он будет оставаться без мамы».



Вопрос адаптации ребенка к детскому саду волнует всех родителей. Однако мало кто задумывается о том, какое огромное влияние оказывает на процесс адаптации правильная подготовка к этому важному для каждого ребенка шагу. Вот несколько советов и рекомендаций, которые помогут Вам грамотно провести все приготовления, что заметно облегчит и ускорит процесс адаптации малыша к детскому саду.

Объясняем, что такое детский сад. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: "Детский сад - это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т.д.". Другой вариант: "В детском саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик - потому что тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло - осенью я начну тебя туда водить".

Режим дня. Дети часто испытывают трудности с привыканием к тому режиму дня, который существует в детском саду. Чем раньше вы начнёте приучать ребёнка к этому режиму, тем легче и быстрее пройдёт его адаптация. Научите ребёнка вставать утром в то время, в которое вы планируете будить его с того времени, как начнёте ходить в детский сад. Распределите игры, приемы пищи, дневной сон, занятия и прогулки так, чтобы они максимально соответствовали тому времени, в котором проходят в детском саду.

Подготовьте ребенка к разлуке с Вами. В домашних условиях понаблюдайте – как долго малыш может оставаться один. Обычно проще и безболезненнее воспринимают разлуку с родителями дети, растущие в дружелюбных и гостеприимных семьях, где заведено часто принимать гостей и самим «выходить в свет». Дети из семей, ведущих замкнутый образ жизни, тяжелее всего переживают разлуку с семьей.

Питание. Привычная еда всегда нравится детям больше, чем что-то новое. Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устранив "кусочничество" между едой.

Необходимые навыки. Формируйте самостоятельность ребенка в самообслуживании, игре, общении с взрослыми, сверстниками. 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, отведя 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.

Коллектив. Учимся общаться с другими детьми. Для того чтобы подготовка к детскому саду была полноценной, не стоит упускать из внимания общение ребёнка со сверстниками. Домашние дети вдруг оказываются в большом коллективе, где им предстоит научиться жить. Для того чтобы ваш ребёнок не оказался изгоем, постарайтесь, чтобы он приобрёл опыт общения с другими детьми до того, как впервые окажется в детском саду. Чаще гуляйте с ним в парках, на детских площадках, где

бывают дети его возраста. Позвольте ему самому учиться выстраивать отношения, объясняйте ошибки и поощряйте за правильное поведение. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.

Формируем позитивный настрой. Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло - осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.

Честно говорим о возможных трудностях. Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: "Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: "Я хочу пить", и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю". Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: "Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать".

Выбираем ритуал прощания. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания - так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик.

Планируем свою жизнь с учетом интересов малыша. Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

Не позволяйте себе негативных высказываний, связанных с детским садом. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

Умение общаться с воспитателями. Неподготовленный малыш, привыкший все время находиться рядом с мамой, испытает огромный стресс от необходимости находиться в непривычном месте (детском саду) с незнакомыми людьми (воспитателями) и слушаться их. Чтобы ребенку было проще привыкнуть к пребыванию в детском саду, нужно расширить его круг общения, чаще ходить с ним в гости, звать гостей к себе. Важно, чтобы

ребенок узнал, что кроме мамы и папы есть и другие взрослые, и научился с ними общаться.

Внимание - никогда не пугайте ребенка детским садом!

Подготовьте к садику СЕБЯ. И еще один очень важный момент, про который, тем не менее, часто забывают. Дети очень тонко чувствуют настроение родителей. Если мама боится оставлять ребенка в садике, естественно, ребенок будет бояться там оставаться. Если вы хотите, чтобы ребенок поверил, что ему в садике ничего не угрожает – поверьте в это сами!

Удачной адаптации!



Педагог-психолог – Абрамова Е.В.