



Подготовка ребенка к детскому саду

Уважаемые взрослые! Знакомство ребенка с миром, где он остается один на один со сверстниками, для многих малышей будет непростым. И далеко не все дети готовы к этому событию. Возникает вопрос, а стоит ли отдавать малыша в садик?

Каждому ребенку рано или поздно приходится социализироваться, то есть, учиться жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. В детском саду маленький человек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодится и позднее, в школе. Однако уже с первых дней жизни у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение. К 2-3 годам стереотип становится довольно устойчивым. При поступлении в детский сад привычные условия жизни меняются, и ребенку очень трудно бывает перестроиться, и часто приводит к стрессу.

В чем проявляется стресс?

- Может нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние
- Иногда повышается температура тела, и в первый месяц ребенок чаще болеет
- У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков, например:

- дома просился на горшок, а в детском саду этого не делает,
- дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается.

Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию. К сожалению, многие родители не знают, что эти явления временные, и забирают малыша из сада, не дав ему возможности полностью адаптироваться, обвиняя в нерадивости работников детского сада.

Факторы, влияющие на характер и длительность адаптации известны. Но решить эту проблему, обеспечить более безболезненное привыкание ребенка к условиям детского сада можно только совместными усилиями семьи и детского учреждения.

Что могут сделать родители для более быстрого и легкого привыкания ребенка к детскому саду?

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет

ходить ребенок

-Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.

-Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться, самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой, проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобно для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.

-Расширяйте "социальный горизонт" ребенка. Пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т. д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

-Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите ему, что вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.

- В первый день лучше прийти на прогулку, т. к. на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.

-Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения ребенком детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.

-Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша. В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

-Ваш ребенок должен приходить в детский сад здоровым. Для этого вполне допустима профилактика ОРЗ различными способами.

Здоровья вам и вашим детям!