Рекомендации для поступающих в детский сад

Собираюсь в детский сад

Привыкнуть к детскому саду не так-то просто. Никто не может предсказать, какие последствия вызовет резкое превращение малыша из "домашнего" в "ясельного". Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и полностью изменяется окружающая ребенка среда. Большое число незнакомых людей – основная причина возникающего стресса. Теперь ребенка окружают незнакомые люди, взрослые и дети, которых он раньше не знал. Всё это приводит к изменению поведения ребёнка, нарушается его поведение, сон, аппетит, эмоциональное состояние.

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

Как подготовить ребенка к детскому саду?

Прежде чем готовить ребёнка к детскому саду, подготовьтесь сами, дорогие мамы и папы!

Подготовительный этап следует начать за 1-2 месяца до поступления ребенка в детский сад.

- Необходимо привести в соответствие домашний распорядок для ребенка с режимом дошкольного учреждения. Планомерно, постепенно можно подвести ребенка к четкому его выполнению. Познакомиться с типовым режимом детского сада. Для детей 2-3 лет завтрак с 8.30 до 9.00, обед 11.30 – 12.00, полдник 15.30 – 16.00. Дневной сон с 12.00 до 15.00

-Уделить внимание рациону питания, приучить есть разнообразные мясные, овощные и молочные блюда (винегреты, салаты, творожные запеканки, пить чай с молоком, кофейный напиток, кисель, компот и прочее).

-Научите ребёнка элементарным навыкам самообслуживания (самостоятельно одеваться, умываться, проситься на горшок, кушать).

Отсутствие навыков самообслуживания у ребёнка – 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 их одеть и умыть. Отсутствие умений в самообслуживании может привести к дискомфортному состоянию, т.к. привычная потребность ребёнка в своевременной помощи со стороны взрослого не будет удовлетворяться. Ребенок, умеющий есть, одеваться, раздеваться в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным,

зависимым от взрослых, что положительно сказывается на его самочувствии

-Научить детей самостоятельно играть, занять себя, выполнять несколько игровых действий: (посадить в коляску куклу и покатать её, покормить её, положить спать.) Самостоятельность ребенка в играх создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми и сверстниками.

-Заранее подготовьте ребенка к мысли о детском саде, к необходимости посещать его. Примерно за месяц до того, как он начнет ходить туда, - поменьше, чем обычно, будьте рядом с ним.

-Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

-Подробно расскажите ему о детском саде, сводите его туда, чтобы он узнал, что это такое, и у него сложилось собственное представление о нем.

-Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. Но и не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и ребенок подготовлен к приходу в дошкольное учреждение, наступает основной этап.

С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад. Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, хотя и всего на несколько часов.

-Познакомьтесь с воспитателем группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравиться, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

-Продумайте всю одежду малыша: легко ли расстёгиваются пуговицы, петли. Обувь должна быть удобная с закрытым мыском и на липучках.

-Первое время ребенок в группе осматривается, привыкает к незнакомой обстановке. Здесь его не надо торопить, пусть привыкает к детям, наблюдает за их действиями, устанавливает первые контакты с детьми и воспитателем

-Процесс адаптации должен быть постепенным. Оставляйте ребёнка сначала до обеда (если сложная форма адаптации, то на 2-3 часа, постепенно удлиняя срок его пребывания в группе).

-В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу, лучше всего чтобы он сам отпустил вас. А, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним.

-Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

-Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее переночевать в садике и на утро снова с нею встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкнуть к садику.

-Некоторые дети в первые дни очень устают в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду. Возможно, необходимо такого ребенка раньше забирать с садика или же 1-2 раза в неделю оставлять его дома.

в Законе «Об образовании» и в Конвенции ООН по защите прав детства указано, что ответственность за воспитание детей несут родители, а все остальные социальные институты должны только всячески этому содействовать?

·Будьте готовы к тому, что придётся брать больничный лист гораздо чаще, чем Вы думаете (и совсем не потому, что ребёнок будет чаще болеть, а потому, что если раньше лёгкую простуду и насморк Вы лечили без обращения в поликлинику, то теперь с насморком и небольшой температурой ребёнка не будут пускать в детский коллектив)?

· Запреты и ограничения, которые неминуемо возникают в каждом коллективе и которые будут напрямую касаться Вашего ребёнка? (Нельзя брать чужие вещи без спроса; нельзя толкаться; нужно подождать всех, пока они оденутся, и только потом выходить на улицу и т.д.)

Полезные советы:

- Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас, так как колебания родителей передаются детям.
- Необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму детского сада.
- Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку (лучше это сделать в домашних условиях задолго до поступления в детский сад).
- Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы и каши.

- Желательно научить малыша к моменту поступления в детский сад самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки и т.д. Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.
- Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров.
- Готовьте малыша к общению с другими детьми, посещайте детские площадки, парки, ходите в гости. Учите общаться с окружающими (как спросить что-либо, познакомиться, попросить и т.д.)
- Готовьте ребенка к временной разлуке с родными, внушайте, что в детском саду весело, интересно.
- Желательно заранее познакомиться с детьми группы и воспитателями.