

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД

Адаптационный период фактически начинается в тот момент, когда Вы приняли решение о том, что Ваш ребенок будет посещать детский сад. Постарайтесь выяснить все интересующие Вас вопросы и в разговорах подготовить ребенка к изменению в его жизни. Придите вместе с ребенком в детский сад на прогулку. Заинтересуйте малыша всем происходящим в детском саду.

Адаптационный период фактически начинается в тот момент, когда Вы приняли решение о том, что Ваш ребенок будет посещать детский сад. Постарайтесь выяснить все интересующие Вас вопросы и в разговорах подготовить ребенка к изменению в его жизни. Придите вместе с ребенком в детский сад на прогулку. Заинтересуйте малыша всем происходящим в детском саду.

Как определить, готов ли наш ребенок к детскому саду?

Главный критерий – это готовность родителей. Пока хотя бы один член семьи сомневается в необходимости этого шага, ребенок не будет готов, даже если все тесты демонстрируют обратное. Практика показывает, что дети, родители которых воспринимают детский сад как единственный и самый оптимальный вариант, привыкают к нему значительно легче. Они реже вредничают по утрам, быстрее адаптируются к режиму и требованиям детского сада, и даже реже болеют. Это легко объяснить. Просто родители, однозначно понимая, что у них нет альтернатив, не мучаются сомнениями: «А может быть, все-таки не надо?» – а проводят с ребенком соответствующую подготовительную работу.

В каком возрасте лучше всего отдавать ребенка в сад?

Что касается возраста ребенка, то родители могут столкнуться с совершенно противоположными мнениями на этот счет. Одни психологи убеждены: легче проходит адаптация с 1,5 до 2 лет и после 3 лет; другие говорят, что лучше отдавать ребенка в сад в период утверждения «я» и желания быть самостоятельным и взрослым – с 2 до 3х лет. Есть масса примеров, подтверждающих эти рекомендации, но еще больше случаев, которые их опровергают. На самом деле нет однозначно благополучного возраста – этот вопрос надо решать индивидуально. В целом наиболее подходящим для поступления в детский сад считается период, когда ребенок уже может говорить, пользоваться горшком и самостоятельно подносить ложку ко рту. К тому же, большинство ДОУ не принимают детей младше трех лет.

При каких обстоятельствах лучше отложить поступление?

Традиционно считается, что есть жизненные обстоятельства, при которых лучше повременить с поступлением в детсад (переезд, развод, рождение второго ребенка и т.д.). Иногда это действительно так. В некоторых же случаях такие перемены в жизни семьи могут стать плюсом и, наоборот, облегчить адаптацию. Если, конечно, родители успели к ним правильно подготовить ребенка. Например, планируя переезд, вся семья готовится к тому, что у каждого появится там новое значительное дело. У ребенка этим делом будет поступление в Его первое учебное заведение – Детский сад. В каждом конкретном случае последнее слово остается за мамой.

Как и когда надо начинать готовить ребенка к детскому саду?

Если решение уже принято, перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости. Вместо волнений и

надуманных разговоров стоит взять на вооружение опыт других мам. Если резюмировать его, то, готовя ребенка к саду, надо соблюсти всего лишь три правила:

1. Вызвать интерес и почти зависть к тем, кто туда уже ходит.
2. Настроить ребенка на то, что там будет работа, а не только праздник.
3. Как можно лучше познакомить ребенка с садиком.
4. Самой разузнать как можно больше о ДОО. Доверяйте интуиции.

Чему непременно надо научить ребенка?

В первую очередь – тому, чему в садике учить не будут. Это отпращиванию естественных нужд в возможное по режиму время. Звучит грозно и неприятно, но это так. Представьте, как будет чувствовать себя малыш, если он будет ежедневно хотеть в туалет «по большому» во время утренней прогулки. Или какие его ждут мучения, если он привык ходить в туалет только дома. Кроме того, надо учить ребенка говорить о своих желаниях. Чем четче малыш научится это делать, тем меньше проблем будет у него. Конечно, стоит учить и играть, и кушать, и слушать, но, в целом, всему этому детки очень легко обучаются уже в саду. Резко менять домашний режим на детсадовский нельзя. Но если ребенок встает в 11.00 или его дневной сон начинается только в 15.00, то месяца за три до поступления в сад надо начать его корректировать. Согласитесь, ребенку будет легче пережить данные изменения дома с мамой, чем в новом месте с незнакомой еще воспитательницей.

Можно ли предупредить болезни, которые часто сопровождают вступление в новую жизнь?

До поступления. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые собираются в детский сад – особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду – самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море). Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое – это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур. Не забудьте о витаминных комплексах для детей и гомеопатических препаратах длительного действия для профилактики ОРЗ и гриппа. Какой бы ужасной ни была наша экология, ребенку стоит давать пробовать различную воду (от бутылочной до из-под крана). Тогда сюрприз в виде тяжелого расстройства вам грозит меньше. Словом, меньше стерильности. Если собираетесь когда-то отдавать ребенка в детские учреждения, то стоит об этом помнить почти с рождения.

После поступления.

Когда ребенок приходит в детский сад, ему предстоит знакомство не только с детьми и взрослыми, но и массой самых разнообразных возбудителей болезней. Какой бы крепкой ни была иммунная система ребенка, это очень большая нагрузка. Поэтому рекомендуется в первый месяц следовать следующим правилам:

1. Проезд. Если сад находится вдалеке от дома, то на первой-второй неделе лучше раскошелиться на такси или возить ребенка на личном автотранспорте. На 3-4 неделе можно пробовать ездить на общественном транспорте, а вот возвращаться лучше так же на такси или личном автомобиле. Накладно, но для иммунной системы ребенка это будет хорошим подспорьем и поддержкой.

2. Первая неделя пребывания в саду. Маршрут «дом-сад» должен строго соблюдаться. Никаких заворотов в сторону, никаких отклонений. Не надо ходить в гости и приглашать их, гулять, посещать массовые мероприятия. Такой строгий порядок поможет иммунной системе ребенка познакомиться со всеми болезнетворными существами в садике и при этом

на заболеть. Нарушение данного правила может привести к сильным иммунным сбоям, вплоть до пневмонии на первой неделе посещения (вне зависимости от погоды).

3. Вторая-третья недели. Для слабых, часто болеющих детей режим первой недели лучше продлить и на это время. Остальные могут начать гулять рядом с домом с хорошо знакомыми детьми.

4. Четвертая неделя. Можно возобновить посещение других учреждений, музыкальной школы, студии и т.п.

Как провести первые недели в детском саду?

Первый этап – гулять лучше начать возле садика. Потом (после подписания соглашения на поступление с такого-то числа) погуляйте с ребенком по дворику детского сада вместе с детьми его группы и воспитателем, проводите их до дверей группы, «загляните» на пару минут (можно это сделать за 1-2 дня до начала посещений, а еще лучше – за неделю).

Второй этап – присоединитесь к вечерней прогулке группы; после прогулки зайдите в группу, познакомьтесь с помещением, обстановкой (лучше это делать во второй половине дня, т. к. многих детей к тому времени разберут родители, и у воспитательницы появится время для вас и вашего ребенка). Можно объединить 1й и 2й этапы в один день: прийти утром, а потом прийти вечером и уже зайти в группу.

Третий этап – приведите ребенка утром и оставьте малыша на 1-2 часа в группе, предварительно рассказав, что он сейчас поиграет в детском саду в новые игрушки, а мама сходит в магазин и очень скоро придет за ним. Этот этап может длиться столько, сколько нужно для вашего ребенка, пока он не привыкнет к мысли, что за ним всегда приходят. Определить длительность этого этапа вам помогут воспитатели, которые наблюдают за вашим малышом в эти часы.

Четвертый этап – оставьте ребенка на всю первую половину дня; придите за ним после обеда.

Пятый этап – оставьте вашего малыша на сон. Если ваш ребенок привык засыпать только с мамой, то этот этап может оказаться достаточно стрессовым. Прислушивайтесь к рекомендациям воспитателей, как правило, у них достаточно большой опыт в этом вопросе, придите к обоюдному решению (может быть, малыш привык засыпать с пустышкой, с какой-нибудь игрушкой – в первое время это вполне допускается, сообщите о привычках вашего ребенка воспитателю). В следующие дни постепенно увеличивайте время пребывания ребенка в детском саду в течение 2-3 недель.

Так что, отправляя ребенка в детский сад, не рассчитывайте на то, что у вас сразу появится много свободного времени. Малыша надо приучать постепенно. Однако не слишком растягивайте этот процесс, иначе ребенок может привыкнуть к тому, что его забирают раньше других детей и что он находится в каком-то привилегированном положении. Это может отрицательно сказаться как на ваших с ним отношениях, так и на взаимоотношениях с детьми в группе.

Стоит помнить, что вышеописанные правила не догма, а рекомендации. Одному ребенку на адаптацию потребуется всего неделя, а другому – целый месяц, а то и два. При этом в семье второго почти наверняка будет хотя бы один член семьи, который против поступления в детский сад. И последнее.

Помните всегда: от родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка. Никогда не говорите фразы типа: «Вот будешь вести себя плохо в садике, тебя накажут». По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроением обсуждайте предстоящий день. Тогда он точно будет удачным и для вас, и для ребенка.

Какие ошибки совершают родители в период адаптации ребенка к детскому саду?

К сожалению, есть несколько весьма распространенных родительских стратегий, которые на первый взгляд должны были бы облегчить привыкание к саду, а в действительности только провоцируют новые проблемы.

Стратегия первая – идеализация. Отправляя ребенка в детский сад, не сулите ему райской жизни. Ведь у детей воображение гораздо богаче, чем у взрослых, а потому у них легко возникают идеализированные образы. Когда эти чрезмерно радужные представления малыша сталкиваются с действительностью (даже хорошей действительностью), у ребенка появляется негативная реакция и разочарование в садике (детях, воспитателях и т. д.). Будьте честны с малышом: рассказывайте о том, что в садике ему будет не только весело и интересно, но и что он должен слушаться воспитательницу, соблюдать распорядок дня, быть вежливым и аккуратным... Объясните, что так же, как вы должны ходить на работу и выполнять свои обязанности, он должен ходить в детский сад. Это его «работа»: чем лучше и успешнее он освоит то, чему его учат, тем быстрее станет самостоятельным и взрослым.

Стратегия вторая – «работа есть работа». Нельзя слишком строго подходить к ребенку («Пора – значит пора!», «Надо – значит надо, и нечего плакать, стонать!»). Конечно, детский сад – это его новая и очень ответственная обязанность, но родители должны помнить и понимать, что любой начинающий новое дело (будь то взрослый или ребенок) имеет право как на ошибки, так и на переживания.

Стратегия третья – подкуп. Многие родители стараются или ввести прямую оплату за посещение детского сада, или как-то компенсировать «страдания» ребенка, загладив тем самым свою вину перед ним. Такая тактика, во-первых, ставит посещение садика в зависимость от выплат (отношения между родителями и маленьким ребенком приобретают не совсем здоровый финансовый характер). А во-вторых, родительские, не денежные компенсации страданий способны окончательно загубить иммунитет ребенка, который и так ослаблен в период адаптации (ежедневные аттракционы, кафемороженое, театры и развлекательные центры после садика – непомерная нагрузка для маленького организма).

Стратегия четвертая – обсуждение. Не стоит обсуждать при ребенке то, что вам не нравится в детском саду. Подобные разговоры могут незаметно сформировать у ребенка негатив по отношению к воспитателям, сотрудникам, детям.

Стратегия пятая – «мой бедненький». Это самая страшная из всех ошибочных родительских стратегий. Встречается у родителей, дети которых имеют какие-либо индивидуальные особенности (проблемы зрения, слуха, полнота/худоба, нарушения речи, хронические соматические заболевания). Эти родители, отдавая ребенка в сад, заранее готовят к тому, что придется спасать свое дитя от насмешек других детей. При этом родители совсем не учитывают реальные проблемы ребенка и забывают, что комплексы у детей появляются только «благодаря» нам, родителям. Хотите, чтобы ваш ребенок не испытывал проблем? Верьте, что так и будет!

Нужно ли ребенку брать в детский сад игрушки?

Никто не вправе сказать, правильно ли вы поступаете, давая или запрещая ребенку брать в сад домашние игрушки. Это ваш выбор. Но надо предупредить ребенка, что его игрушкой может поиграть и другой ребенок, она может сломаться, потеряться.

Бывает и так: ребенок ни за что не хотел оставлять дома любимые игрушки, а однажды вдруг заявил, что больше брать их не будет, потому что в садике и так их много. «Что это? – недоумевают родители, – Проявления жадности?»

О жадности в этом возрасте говорить рано. Жадности ведь еще надо научить ребенка (кстати, в норме это полезное качество, как и щедрость; от них происходит чувство собственности). В данной ситуации у ребенка может быть несколько причин так себя вести:

1. Дети, поступая в детский сад, могут брать с собой так называемый поддерживающий объект (как правило, это игрушка). Как только адаптация закончена, объект становится не нужен.

2. Детсадовские дети быстро ориентируются, насколько целесообразно приносить свое из дома (к четырем годам уже появляются зачатки адекватного чувства собственности), и почему выгодно пользоваться общественным.

3. Дети очень ревностно относятся к своим игрушкам. Возможно, ребенку не понравилась реакция воспитателей или приятелей на его игрушки, и он решил, что безопаснее оставлять их дома.

Словом, переживать по поводу того, что у вас растет жадина, никаких оснований нет.

Сложно бывает родителям, дети которых, наоборот, без игрушек отказываются идти в сад.

В таких ситуациях (как бы не было жаль вложенных в игрушки средств) стоит задуматься и о психологическом благополучии малыша в новой обстановке и принять его потребность взять в сад, если уж не маму с папой, так хоть любимые игрушки.

Как маме перебороть свои страхи за ребенка (например, на тему несчастных случаев и недосмотров воспитателей, того, что он будет чувствовать себя одиноко и т. д.)?

Сложный и неоднозначный вопрос. Сначала важно понять, что стоит за материнскими страхами: ее собственный опыт, печальная статистика, кадры их фильмов, статьи или просто фантазии от любви к любимому дитя, которого трудно доверить чужому.

Скорее стоит говорить об общей стратегии снижения страха. А исходя из того, что страх всегда сильнее, если нам что-то неизвестно, для начала необходимо повысить свою осведомленность. В качестве примера можно привести стратегию одной мамы:

Я выбирала садик зимой, а не летом. Чтобы к началу записи (в марте-апреле) точно знать что, где и как. Походила вокруг районных садиков, поговорила с мамами, узнала их мнение по поводу садика. Купила телефонно-адресные справочники, порылась в Интернете на детских сайтах. Для начала обзвонила те сады, которые были совсем рядышком с нами. Потом и более удаленные. Узнавала:

- график работы;
- какие занятия проводят с детьми;
- наличие коррекционных групп (дети с ДЦП, нарушениями речи/слуха/зрения); с моей точки зрения, это плюс, так как если ребенок с детства видит, что есть люди, которые отличаются от других, то позже он не будет воспринимать это как нечто особенное;
- наполняемость групп (важно, чтобы воспитательница могла уделить время всем);
- охрана (чтобы детки не приходили на площадку, где валяются пустые пивные бутылки, и чтобы собак не выгуливали в песочнице);
- расположение садика (чем дальше от трасс и заводов, тем лучше);
- оснащенность садика и групп (наличие отдельного спального помещения, туалета, большая игровая комната, много игрушек, домашняя атмосфера (обои, шторы), спортивный комплекс; на улице – качели, лесенки, песочница);
- оплата за месяц.

В данной стратегии есть несколько установок, которые полезно взять на вооружение всем родителям:

1. Мама четко для себя определила, в какие условия она готова отдать своего ребенка.
2. Ознакомилась со всеми отзывами о садиках, которые ей были доступны.
3. Нашла смелость сразу разяснить все финансовые вопросы.
4. Сама убедилась в достоверности всей собранной информации о садиках.

Могу добавить, что, кроме этого, стоит ознакомиться с юридическими нормами посещения детского сада и составить список правил, которым должны строго следовать воспитатели в экстремальных ситуациях (кому и по каким телефонам звонить в экстренной ситуации, кому можно отдавать ребенка и т.д.)

Как предотвратить и пережить истерики при расставании с мамой?

В книгах и статьях можно встретить совет: «Дети очень тяжело расстаются с мамой, поэтому было бы лучше, если вместо мамы в первый день с ребенком в садик пошел бы кто-нибудь другой, например, папа или бабушка». Этот совет стоит внимания ТОЛЬКО в тех случаях, если у мамы слишком сильная привязанность к ребенку, слишком много страхов или сама мама недостаточно готова к тому, чтобы отдавать ребенка в сад. В других ситуациях не имеет большого значения, кто отводит. Главное, чтобы этот взрослый готов был легко оставить ребенка (несмотря на слезы), а ребенок четко знал, кто за ним придет. Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком, если он плачет: разденьте его, передайте в руки воспитателю, скажите, когда придете, и уходите. Воспитатель примет все меры, чтобы успокоить и отвлечь вашего ребенка.

Дети, которые плачут при расставании с мамой, не редкость. Прежде чем решать, что делать в таких ситуациях, необходимо узнать у воспитателей, что бывает после ухода родителя. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся «традицию» расставания, придумать новые ритуалы. Договоритесь, что ребенок будет махать маме рукой из определенного окна (к нему ведь еще надо добежать, пока мама выходит на улицу, а это отвлекает от горестных мыслей).

Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в отсутствие мамы, следят за временем в ожидании возвращения. Если мамы нет рядом, у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми – все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. В этом случае именно мама должна изменить свое внутреннее состояние.

Полезно заранее, еще на этапе подготовки к детскому саду, приучать ребенка к расставанию, провоцируя такие ситуации, когда малыш сам захочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а вам нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, просите что-нибудь сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.

Ну и, конечно, не забудьте похвалить ребенка, когда ваши расставания на пороге детского сада начнут проходить спокойно. Правда, надо быть готовым, что иногда ребенок будет встречать вас вечерним плачем. Не пугайтесь: это не означает, что ему там плохо, просто надо же как-то передать мамочке свои переживания и получить порцию нежности. Старайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет.

Что делать, если ребенок не хочет есть в детском саду?

Возможны быть две ситуации:

1. Вашего ребенка сложно накормить? Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните перекусы между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. О проблемах с аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и медсестрой.

2. У вас ребенок, который хорошо кушает, но его что-то не устраивает в еде, ее объемах или в сочетании блюд. А, возможно, ребенок ел дома под бабушкины сказки и ему просто не хватает привычных стимулов. Помогите воспитателям в этом разобраться и вместе

поищите выход из ситуации. В любом случае стоит запретить кормить ребенка силой или запугивать. Попросите воспитателя без каких-либо комментариев убирать со стола тарелку, когда закончилось время обеда. Если взрослые не будут акцентировать внимание на еде, а позволят малышу самому решать, голоден он или нет, аппетит, возможно, вернется сам собой.

Что делать, если ребенок демонстрирует регресс в развитии (не пользуется горшком и унитазом, отказывается есть самостоятельно и т. д.)?

Наличие данных явлений фактически всегда говорит о неготовности ребенка к саду, неготовности психологической или физиологической (навыковой). Разобраться с первой вам в индивидуальном порядке поможет психолог (детсадовский или посторонний). А вот о физиологической можно подумать всем вместе. В чем может быть проблема? Не исключено, что дома ребенок привык ходить в туалет только тогда, когда уже очень-очень хочется, ему не свойственно делать это заранее. Или вообще никогда не пользовался чужим унитазом. Или не научился кушать без присказок мамы. Или не умеет самостоятельно одеваться...

Причин может быть много. Но какими бы они ни были, не ругайте сами и не позволяйте воспитателям ругать ребенка.

Почему ребенок не любит воспитателей?

Таких ситуаций не бывает без причин. Их чаще всего может быть две:

1. Родители обсуждают при ребенке все недочеты воспитателя и тем самым способствуют возникновению и укоренению детской нелюбви.

2. Воспитатель делает нечто такое, за что стоит его не любить. Чтобы понять, что происходит в детском саду, одних расспросов бывает недостаточно. Поэтому понаблюдайте за естественной игрой ребенка дома или организуйте ее. Малыш обязательно проиграет и основные диалоги между воспитателем и детьми, и методы наказания, и все те ситуации, которые ему нравятся или не нравятся. Действовать необходимо в соответствии с тем, что вы услышите. Возможно, будет необходимо поговорить с воспитателем или даже с заведующей.

И последнее. Когда ваш ребенок пройдет этот сложный период привыкания к новой обстановке и к новым людям поверьте, детский сад станет его вторым домом и ходить он будет туда с большим удовольствием и желанием. И во многом это зависит еще и от вашего взаимодействия с детским садом.

Удачи вам!