

Рекомендации родителям по подготовке ребенка к посещению детского сада



1. Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания. Любые ваши колебания он использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.

3. Расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать.

4. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Елена Николаевна

нальет тебе воды».

5. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, услуги другим детям. Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом.

6. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте ребенка, скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда происходит что - то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, у тебя все получится». Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать вас. Максимально сократите процесс прощания в утренние часы. Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

Мой ребёнок идёт в детский сад

Большинство родителей считает, что подготовить ребенка к школе необходимо. Но мало кто задумывается о том, что готовность к детскому саду не менее важна. На мой взгляд, ошибочно мнение, что решить многие проблемы, связанные с поведением и общением ребенка со сверстниками, можно, отведя малыша в детский сад. Это мнение сродни утверждению: «бросьте на глубину не умеющего плавать - научится». На самом деле, может, и выплывет, но воспоминания о пережитом кошмаре останутся с ним на всю жизнь.

Детсадовская дезадаптация встречается чаще, чем школьная, но на нее реже обращают внимание и родители, и специалисты, считая чуть ли не нормой ежеутренний плач перед расставанием с мамой, постоянные респираторные заболевания, резкий контраст между поведением ребенка в саду и дома. В последние годы получило распространение странное для меня мнение, что лучше отдавать ребенка в детский сад до трех лет - якобы он легче адаптируется в новой среде, меньше возникает проблем с приучением к детскому саду. Ну, что здесь сказать: как правило, ясельные дети - это очень удобно. Воспитателя называют мамой, любят детский сад, идут туда с удовольствием, легко остаются даже на пятидневку.

Но нужно твердо помнить, что у таких детей нарушается развитие естественного чувства привязанности к родителям, к дому. Теряется ощущение семьи как самого ценного и дорогого, что в дальнейшем может сослужить плохую службу во взрослой жизни. **Поэтому сразу хочу отметить: если у вас есть возможность посидеть с ребенком до 3-4 лет, не отказывайтесь от нее.**

Здесь же хочу сказать, что рождение второго ребенка - это не повод отвести старшего в детский сад. Старший уже с двухлетнего возраста будет вам не обузой, а помощником: принести-унести одеяльце, пеленку, погреть погремушкой. **Налаженный с детства контакт между детьми - это хороший фундамент для их будущих взаимоотношений.** Если ваше решение отвести ребенка в детский сад находится в стадии обсуждения, имейте в виду, что детский сад не является той обязательной ступенью в развитии ребенка, через которую должен пройти каждый. Скорее это вынужденная необходимость, продиктованная обстоятельствами.

Самостоятельность и умение общаться со сверстниками не хуже развиваются и при домашнем воспитании (если родители серьезно и вдумчиво относятся к этим вопросам), а уж об общей эрудиции, интеллектуальном развитии, психологическом комфорте и говорить не приходится. Но если вы на семейном совете решили, что малыш осенью должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию. То, о чем пойдет речь далее, важно для всех родителей, но для вас - особенно, потому что вы ограничены временем.

1. 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.

2. Обратите внимание на режим дня ребенка. За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм: в слова с самим собой, вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа. Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет по-большому в одно и то же время (не с 11 до 13 часов - время прогулки в саду). По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

3. Вашего ребенка сложно накормить? Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, уберите "кусочничество" между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

4. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Ходение 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), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое - это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

5. Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. 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. "Почетной обязанностью" малыша может стать помощь маме при сборах на работу ("А ну-ка неси мою "рабочую" сумку" или

"Куда же это я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?"), а также такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна. Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Лучше всего в этой ситуации обратиться к психологу. 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. Прежде всего в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама. На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть 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.

6. Последите, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант. Хорошо, если у вас летом на даче образуется большая детская компания. Договоритесь с мамами и следите за детьми по очереди. Но с условием, что в течение оговоренного времени дети не могут покидать вашу самостоятельную группу и должны решать все возникающие вопросы только друг с другом и с "дежурной" мамой. Два слова хочу сказать об игрушках. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослывет жадной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

Памятка родителям «Как надо готовить ребенка к поступлению в детский сад»

- **Не обсуждайте** при малыше волнующие Вас проблемы, связанные с детским садом.
- Как можно **раньше провести** оздоровительные или корректирующие мероприятия, которые назначил врач.
- Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он **здоров**.
- **Заранее узнать** все новые моменты в режиме дня в детском саду и ввести их в режим ребенка дома.
- Как можно **раньше познакомить** малыша с детьми с детским садом и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.
- Настроить малыша как можно **положительнее** к его поступлению в детский сад.
- **Учить** ребенка дома всем необходимым **навыкам самообслуживания**.
- **Не угрожать** ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
- **Готовить** Вашего ребенка к **временной разлуке** с вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой.
- **Не нервничать** и **не показывать** свою **тревогу** накануне поступления ребенка в детский сад.
- **Планировать свой отпуск** так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там **не на целый день**.
- **Все время объяснять** ребенку, что он для вас, как и прежде, дорог и любим.
- **Настраивать** ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Ступеньки адаптации

НАКАЗАНИЕ АДАПТАЦИЕЙ?

Раньше эта проблема волновала практикующих педагогов (вместе с родителями, естественно) и научных сотрудников, занимающихся вопросами воспитания детей раннего возраста. Затем к этой проблеме подключились и медицинские работники, а теперь ее широко рассматривают и психологи. Комплексный подход к решению многих вопросов адаптации только в плюс самому ребенку, который, как никто, несет на себе груз всех невзгод, связанных с этой проблемой.

РАСШИРЯЕМ КРУГ ОБЩЕНИЯ

Если так складываются ваши семейные обстоятельства, что мама на целый день остается одна с малышом, то знайте: у малыша невольно складывается аффективная привязанность к маме, а это уже серьезный момент для адаптационного периода в недалеком будущем. Ребенок будет бояться других взрослых, страдать от их присутствия, что нанесет серьезный урон слабой детской психике, создаст серьезную преграду на пути успешного формирования правильных взаимоотношений со всеми незнакомыми людьми, которых он встретит в период адаптации.

Что можно посоветовать в этом случае?

Первая ступенька. Учиться налаживать контакты с окружающими людьми. Проще всего это делать на детской площадке, у песочницы.

Психологи помогают нам грамотнее решать эту проблему. Оказывается, для ребенка в плане развернутого общения на первом месте стоит мама, затем - другие взрослые, а уж потом - сами дети. Занимают они в этой иерархической лестнице последнюю ступеньку лишь потому, что сами еще неопытны в жизни, а порой кажутся даже игрушкой, которую можно схватить за волосы, дернуть за руку. Поэтому не возмущайтесь, если соседский карапуз вдруг неожиданно толкнет вашу ярко разодетую дочурку. Он не со зла, в нем взбурлила детская непосредственность, желание увидеть, как отреагирует на его поведение это чудное существо.

А то, что на первом месте неизменно остается мама, так это и понятно. Уже к году у ребенка сформировано базисное доверие к ней. Он привык во всем полагаться на нее, верить ей. Поэтому у песочницы при встрече с мамами и их детьми малыш, как ни странно, смотрит не на детей и их родителей, он напряженно следит за реакцией мамы, копирует ее во всем. Замерев на некоторое время, он или настороженно замолкает, или начинает улыбаться взрослым, с удовольствием прислушиваясь к похвалам в свой адрес. Поэтому не спешите предлагать детям поиграть одним. Дайте время малышам сначала наладить контакт с незнакомыми взрослыми. Взрослые обычно щедры на похвалы чужих детишек, поэтому и контакт устанавливается без проблем.

И только потом карапуз переводит взор на детей. Каждая мама подсознательно помогает им сблизиться, представляя свое чадо в лучшем свете: "Покажи, как ты умеешь...". Малыш начинает замечать, что кто-то умеет то, чего он не умеет, заинтересовывается. Затем начинает прислушиваться к детским разговорам, понимать, о чем идет речь (в возрасте от года до двух лет дети могут выражаться весьма своеобразно, но понятно для других малышей).

Вторая ступенька в социум. Круг знакомых ширится, появляются первые дружеские симпатии. Родители вместе со своими чадами должны ходить друг к другу в гости, чтобы каждый из малышей учился ориентироваться в пространстве незнакомой квартиры. Друзья могут увлеченно играть, пока мамы в соседней комнате обсуждают свои проблемы. Можно даже у друга остаться на обед.

Пройдет время, и ваш малыш с удовольствием побудет у тети Наташи и у ее Виталия, пока мама сбегает по неотложным делам. И все это происходит незаметно, буднично, плавно. Даже сами родители затрудняются ответить, когда можно будет оставить малыша с соседкой, подругой. Для одного ребенка достаточно месяца, для другого и трех месяцев мало.

Нельзя сбрасывать со счетов индивидуальные различия даже таких маленьких человечков.

ФЕНОМЕН КОММУНАЛКИ

Большое значение имеет и тот факт, в какой семье живет малыш. Одно дело - большая семья с сестрами, братьями, бабушками, дедушками. Другое дело - мама, папа и малыш. И даже в этой крохотной ячейке свои традиции, привычки. Одни открыты для друзей с их ребятишками, шумными празднествами и загородными походами. А другие ведут тихий, замкнутый образ жизни, холят-лелеют своего ненаглядного сами. Понятно, какой жизненный опыт общения приобретают те и другие малыши одного возраста.

В этом отношении показательными были дети из бараков. Только что ставший на ноги карапуз первым делом осваивал свои владения, поочередно заглядывая в каждую из комнат длинного коридора. Такой путешественник очень скоро набирался житейской мудрости и безошибочно знал, в какую дверь можно стучать даже кулаком, а какую лучше обойти стороной. Нередко "ходоки" возвращались в родные пенаты с хвостом селедки в руке и конфетой за щекой. Для таких детей проблемы адаптации почти не существовало. Да, какое-то время нет мамы, но есть интересная тетя со своими игрушками, каких он никогда не видел. Проблема только в том, чтобы все время отслеживать реакцию тети: это можно, это нельзя. Вот и все заботы.

Быстро привыкают к дошкольному учреждению и те дети, родители которых в силу занятости оставляют малышек то у одной, то у другой бабушки, то со старшим братом, то с соседкой. Малыш очень быстро ориентируется и четко знает, где можно требовать, а когда лучше помолчать и т. д.

ПРИУЧАЙТЕ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Помните: ребенок как личность уже начинает формироваться к концу первого года жизни. Ему совсем не безразлично, как оценивают его взрослые (близкие и чужие). Поэтому он стремится быть самостоятельным, независимым. Учите ребенка самостоятельно есть, самостоятельно раздеваться и одеваться, контролировать собственные физиологические отправления и даже, по возможности, помогать вам в домашних делах. Такой малыш растет независимым, уверенным, открытым, добрым.

Медвежью услугу взрослые, особенно бабушки, оказывают своему любимцу, когда все делают за него, а ребенок только самодовольно открывает рот перед протянутой ложкой, капризно сует бабушке под нос ногу, чтобы на нее одели валенок. Один папа с гордостью как-то сказал: "У меня хватит денег на то, чтобы моя дочь в памперсах ходила до школы!" Денег-то, может, и предостаточно, но самому ребенку становится дискомфортно, если при чужих людях он выступает в роли неумейки. Он чутко улавливает, что своими неловкими попытками натянуть колготки задом наперед вызывает неодобрение и даже раздражение взрослых.

Первые дни в детском саду без мамы, без ее опоры и защиты нужно рассчитывать только на себя. Незнакомых взрослых ребенок держит на расстоянии, а здесь приходится близко контактировать с ними во время одевания, кормления. К тому же, все это они делают не так, как мама или бабушка. У ребенка нарастает неприятие такой помощи, протест. Возникает еще одна ситуация, которая усугубляет его самочувствие. Поэтому вопрос о самостоятельности детей - вопрос не праздный для семьи, которая планирует отдать ребенка в детский сад.

НАСТРОЙТЕСЬ ПОЗИТИВНО

Часто родители спрашивают, сколько времени длится адаптационный период? Конечно, многое зависит от самого ребенка. Но если вас ждут на работе, то начинайте приучать малыша к условиям дошкольного учреждения за 4-6 месяцев до выхода на работу.

Замечу, как мы, взрослые, порой бываем черствы к нашим детишкам. В этот трудный для малыша период, когда все незнакомо ему в дошкольном учреждении, мы начинаем отсчитывать, в какой временной отрезок уложился малыш, привыкнув к новым условиям жизни. Одни считают: ровно 128 дней. Другие дают месяц-два, иначе приговор: "Не детсадовский ребенок". Да не бывает таких! Такими бывают сами взрослые. Если мама с ужасом вспоминает свое детство в стенах неудачного детского садика, она неосознанно закладывает в сознание ребенка негативный образ детского учреждения. В сердцах такая мама восклицает: "Почему не ешь сам? Вот отдам тебя в детский сад, останешься голодным - никто кормить тебя там не будет! Тогда живо возьмешься за ложку!", "Убирай игрушки сам!

Вот пойдешь в детский сад, там тебе спуска не дадут!". А еще печальнее, когда начинают пугать темной комнатой, углом.

Важно позитивно настроить ребенка на грядущие перемены в его жизни.

Постарайтесь как можно больше рассказывать, как вы сами ходили в детский сад, что было там интересного, занимательного. Можно даже придумывать истории с детьми, которые ходят в детский сад. А еще лучше говорить: "Научишься одеваться сам, тогда тебя примут!", "Ты сегодня толкнул своего приятеля Ромку, зачем такие дети детскому саду? Там все добрые, приветливые дети. Пора исправляться! Времени осталось мало".

В большинстве случаев мамы, выходя на работу, вынуждены отдавать детей в дошкольное учреждение к трем годам. Поэтому в дальнейшем разговор будет вестись о конкретном возрасте 2-2,5 года.

ПЕРВЫЙ ШАГ НА ТЕРРИТОРИЮ ДЕТСКОГО САДА

Выполняя указы опытных педагогов, за день-два начните разговор с малышом, подготовьте его к приходу в группу. Скажите, что вы мечтаете показать ему детский сад, где интересно живется всем детям, где добрые, ласковые воспитатели Галина Ивановна и Ольга Петровна играют с детьми, поют, танцуют...

Выйдя на вечернюю прогулку, предложите ребенку заглянуть в детский сад. Адаптационный период приходится, как правило, на август-сентябрь, когда дети возвращаются с дач. Стоит прекрасная ранняя осень. На улице тепло, дети одеты в яркие одежды, вокруг цветут цветы, деревья в осеннем уборе. В детском саду на прогулке в это время детям всегда интересно.

Вошли вместе на участок. Помните: многое зависит от вас. Ребенок смотрит на окружающее через призму восприятия мамы, оценивает происходящее вокруг ее мерками. Приветливо поздоровайтесь с воспитателем, называя ее по имени и отчеству. Ведите себя так, будто пришли в гости к хорошо знакомому симпатичному человеку. Никакой скованности, робости. Воспитатель приветливо ответит вам, пригласит погулять вместе на участке, кратко обратится к ребенку, в основном разговаривая с вами.

Пока не отвлекайте внимание ребенка на окружение (цветник, качели, игровой материал, особенно на детей). Он все равно это не видит, а большое количество ребятшек даже пугает его. Первый приход в детский сад - яркое событие для него на уровне импринтинга (запечатления), которое многое определит в дальнейшем ходе адаптационного периода.

Пока он разбирается: кто такая Галина Ивановна и можно ли ей доверять, мама не должна судорожно прижимать к себе малыша и держать его за руку. Наоборот, надо спокойно отреагировать на приглашение воспитателя проследовать за нею по участку, где дети качаются на качелях, играют в песочнице, заняты своими делами на веранде. Мама все время уточняет: "Галина Ивановна, а кто у вас поливает цветы?", "А кто у вас живет в этом симпатичном домике?" и т. п. Обращаясь к сыну, напоминает: "А качели похожи на те, что у нашего дома. Верно?", "А горка лучше нашей!". Напоминания о предметах, знакомых ребенку в обыденной жизни, помогает ему внутренне расслабиться, спокойно оглядеться.

Если Галина Ивановна затеяла вместе с детьми наблюдение за чем-то, остановитесь неподалеку, прислушайтесь, о чем речь. Захочет малыш покататься на качелях, прокатиться с горки, Галина Ивановна будет только приветствовать. Уходя с территории участка, попрощайтесь с воспитателем, не принуждая ребенка к тому же, пообещайте прийти в гости еще. Теперь уже на целый вечер есть что вспомнить интересного самим, о чем рассказать папе. Искренне радуйтесь, что познакомились с детским садом.

Через два-три дня вы увидите сдвиги в поведении малыша. Он уже улыбается воспитателю при встрече, может по собственной инициативе откликнуться на ее предложение посмотреть что-то интересное (недалеко от того места, где находится мама). Устанавливая контакт с незнакомым взрослым на уровне эмоционального общения, малыш почти параллельно осваивает незнакомое для него пространство участка, постепенно начинает ориентироваться в нем.

ЕЩЕ ШАЖОК - В ГРУППУ

Теперь можно уже усложнить задачу: вводить ребенка в помещение групповой комнаты. Делать это нужно также в вечернее время, но приходиться не на участок, а пораньше, в группу.

Воспитатель встречает маму и малыша на пороге групповой комнаты, радуется, что пришли в гости опять, и предлагает малышу: "Снимай обувь, а я тебе подарю красивый шкафчик". Переобувшись, ребенок входит в группу с играющими детьми. Малыша пугает огромная площадь групповой комнаты (в его личном опыте такого помещения еще не встречалось). Успокойте малыша. Садитесь вдвоем на стульчики недалеко от порога. Ребенок начинает осматриваться, разглядывать близстоящие столы и стулья. Взрослые разговаривают между собой о том, что находится в группе, давая мебели и игрушкам только положительную оценку. Вскоре все вместе выходят на прогулку. Мама помогает воспитателю одевать других детей, не только своего малыша.

На следующий день порадуйтесь, какой красивый шкафчик подарила вам добрая Галина Ивановна. Находясь в группе, вы издаете следите за работой воспитателя, комментируете для ребенка: "Какая Галина Ивановна рукодельница! Смотри, какую кофточку сшила для куколки!" и т. п. Если позволяет ситуация, можно обратиться к воспитателю за пояснениями: "У вас в группе все кормят рыбок?" и тут же к ребенку: "Если ты захочешь, Галина Ивановна и тебе разрешит, она добрая!"

Если ребенок попросит вас уйти, не задерживайте его. Ему достаточно тех впечатлений, что он уже получил. Теперь у вас есть еще повод для вечерних разговоров, которые вы ведете умело, стараясь создавать положительный образ воспитателя. Спрашивайте: "А как тебе понравились машины у Галины Ивановны?" Конечно, он их не видел. Искренне удивляйтесь этому. Значит, нужно заглянуть к Галине Ивановне еще раз. Цель ясна, и малыш незаметно для себя начинает осваивать территорию группы сначала с вашей помощью, а потом и с помощью воспитателя, которая гостеприимно предлагает посмотреть и кукольный уголок, и гараж, и книжную полку, и т. п.

Оказывается, в детском саду можно и рисовать, и лепить. Все дети заняты, а вы с малышом ходите от одного рисунка к другому. Будьте близко от ребенка, но не водите его за руку. Пусть привыкает двигаться без вас. Галина Ивановна предлагает всем посмотреть на хомяка. Все дети бегут к клетке. Малыш невольно двигается за всеми. Увлеченно разглядывая живое существо, он не заметит, как воспитатель ласково положила руку ему на плечо, провела рукою по волосенкам. Оглянулся - мама недалеко, смотрит на хомяка, улыбается. Оказывается, ей тоже интересно!

А при одевании Галина Ивановна искренне удивляется, что малыш умеет так ловко и быстро одеваться. Ребенок удовлетворенно улыбается ей. Воспитатель предлагает ему помочь маленькой Оле сойти с крылечка, ведь он такой ловкий! Ребенок не отказывается. Постепенно в круг знакомых начинают вводиться и сами дети. Малышу интересно.

Находясь в группе, он сам начинает увлеченно чем-то играть. Мама может на несколько минут выйти из группы. Если ребенок заметит, воспитатель успокоит: "Мама сейчас зайдет". Затем мама выходит на более длительное время, объясняя свое отсутствие: "Я звонила папе, рассказала, что нам здесь интересно".

Постепенно познакомится малыш и с туалетной комнатой, где Галина Ивановна "дарит" ребенку личный горшочек. Перед прогулкой можно воспользоваться им. Оказывается, у каждого из детей есть свой такой "подарок".

ПЕРВЫЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ

И в группе, и на прогулке воспитатель будет предлагать ему занятия с учетом индивидуальных наклонностей. Для шустрика это будут перебежки, лазание по лесенке, скат с горки. Для мямлика - постройки города в песочнице, совместный со взрослым полив огородных грядок, игры со строительным материалом.

Услышав, что воспитатель готовит всем детям утром сюрприз, мама обращается к ребенку: "Давай попросимся и мы завтра прийти с утра. Увидим, какой сюрприз приготовила Галина

Ивановна". Вечером малыш радостно сообщает папе, что им разрешили прийти в группу завтра утром. Папа рад. Заинтересованность всех в доме в детских делах только на пользу самому ребенку. Он еще раз убеждается в правильности собственных суждений. А взрослые совершенствуют свое мастерство по части мотиваций.

Плотно позавтракав, мама с малышом приходят в группу перед показом кукольного театра. Теперь уже ребенок сам свободно передвигается по группе, знает места хранения игрового материала, расположение туалетной комнаты. По утрам торопит маму: "Быстрее, а то без нас...", "Нам разрешили прийти..." и т. д.

Поведение самого ребенка убедительно показывает, что малыш перешагнул на третью ступеньку общения, и мама уже может оставить свое дитя на попечение воспитателя до обеда.

Первые часы без мамы

С вечера мама озабоченно рассказывает, что у нее много неотложных дел и просит малыша помочь ей: остаться с Галиной Ивановной некоторое время. Если же она видит, что при первом напоминании ребенок настораживается, лучше пока не рисковать, подождать еще некоторое время.

С утра мама напоминает, что нужно будет помогать воспитателю, выражает сомнение, согласится ли Галина Ивановна с ее просьбой. Воспитатель реагирует должным образом: "Конечно, пусть побудет! Ведь он такой помощник, все умеет делать сам". Вы договариваетесь с малышом, что после прогулки он сразу же уйдет домой, что вы к этому моменту обязательно успеете подойти.

Такая схема может быть задействована на несколько дней. Самое главное - не обмануть ожидания малыша. Все возвращаются с прогулки в группу, а он - домой.

Через несколько дней ребенок начинает понимать, что такая ситуация почему-то затягивается, вместо "хочу" он слышит "надо" и начинает выражать недовольство.

Но у малыша уже завязываются какие-то первые контакты с детьми, первые симпатии. Поэтому родители могут убедить ребенка: "Если ты завтра не пойдешь, то расстроишь и Галину Ивановну, и Сережу. Ведь ты обещал ему показать свою новую гоночную машину!"

Удивляется и Галина Ивановна: "Что же ты собираешься плакать, если у тебя такой чудесный автомобиль? Пока рассмотрите его с Сережей, пока погуляем, и мама придет!"

ТЕРПЕНИЕ И ЕЩЕ РАЗ ТЕРПЕНИЕ

Казалось бы, сделано многое, ребенок установил эмоциональный контакт с воспитателем, обжил территорию участка и групповой комнаты, свободно может ориентироваться в подсобных помещениях. И все равно ребенок испытывает страдания в отрыве от мамы, от привычной обстановки, привычного ритма жизни. В представлениях ребенка идет ломка стереотипов. Такая ситуация повторится и в первые школьные дни, а вы помогайте малышу справляться с этими трудностями.

В этот период старайтесь, чтобы ребенок спокойно, без напряжения завтракал и обедал дома. Энергетическая поддержка необходима неокрепшему детскому организму. Три - три с половиной часа, которые он проводит в дошкольном учреждении, сказываются на самочувствии ребенка. Он плаксив, просится на руки всем домашним, как будто хочет проверить, любят ли его еще родные; наблюдается частичная потеря аппетита. Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Благодарить, что помогает маме управиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать, обнимать, прижимать (тактильные ощущения такого толка успокаивают его).

Следует создать щадящий режим: укладывать пораньше, подольше находиться с ним в момент засыпания, не кормить насильно, предлагать любимую пищу (можно даже и протертую). Дети в этот период теряют много энергии, нервное напряжение сказывается во

всем: кто только начал говорить, может перейти опять на лепет; кто недавно пошел, может вернуться к ползанию; на ночь иногда ребенок требует, как раньше, бутылочку с кефиром.

В этот трудный период дети и в саду ведут себя по-разному. Одни бунтуют, не хотят переступить порог группы, цепляются за маму. Начинают голосить при виде дошкольного учреждения. Другие молча забиваются в угол, отказываются от помощи взрослого, от игрушек, от внимания других детей (особенно!), судорожно сжимают собственную игрушку и горестно вздыхают. Воспитатели вам расскажут, что громкие рыдания - это демонстрация своего протеста родителям. Затягивать момент расставания бесполезно. Как только закрывается за мамой дверь, ребенок тут же успокаивается, улыбается взрослому и спокойно идет играть. Хуже обстоят дела с молчаливыми детьми, но и их воспитатели не оставляют без внимания.

Часто родители рассказывают, что дети уже дома по утрам начинают бунтовать, забиваются в дальний угол кровати и не хотят ничего слышать. Войдите в положение крохи. Перед его глазами конкретная домашняя обстановка, знакомая до мелочей, напоминающая о спокойных часах привычной жизни. Не акцентируйте все внимание на уговорах, напоминайте о самых ярких впечатлениях детского сада и спокойно объясните, что вам нужно работать и что вы заберете его с прогулки. И точно следуйте обещаниям, иначе подорвете базисное доверие малыша.

При встрече спокойно разговаривайте с ним, поблагодарите воспитателя за интересно проведенное время и рассказывайте дома о дошкольном учреждении, воспитателях, детях только хорошее. Наберитесь терпения: скоро традиционный утренний плач прекратится.

ОБЕД БЕЗ МАМЫ

Четвертая ступенька - приучить ребенка обедать в детском саду. Не завтракать, а только лишь обедать. Чтобы поддержать силенки малыша, кормите его завтраком дома, приводите в группу к началу занятия. Теперь всем вместе интересно заниматься, играть, отправляться на прогулку. Все дружно возвращаются в группу, и ваш карапуз, увлеченно разговаривая с приятелем, тоже входит, раздевается и включается в обычную жизнь сверстников. Все сели за стол, Галина Ивановна предлагает: "Садись и ты, смотри, какой красивый стул тебя ждет, тарелочка с рисунком, садись!"

Ребенок упирается, но так вкусно пахнет, все уплетают обед с аппетитом, да и голод - не тетка. Место ему определяется ближе к выходу, два шага - и ты уже за дверью. Малыш соглашается, съедает четверть тарелки супа и тут же спохватывается, бежит к двери, - а там его ждет мама. Он успокаивается. В домашней обстановке он спокойно пообедает и ляжет спать.

Через день-два воспитатель убеждает: "Пока мамы нет, поешь. Придет, сразу уйдешь!" Мама появляется на пороге и спокойно говорит: "Хорошо, что ты здесь поешь. Дома я не успела приготовить обед, спешила за тобой. Ешь спокойно, я отдохну пока буду тебя ждать!" Ребенок доедает, постоянно оглядываясь на маму. В этот трудный период воспитатели не докармливают малыша, иначе он начнет негативно отвечать на любое их предложение.

Часто родители удивляются: пока был дома, накормить - такая проблема. Пошел в детский сад и уже по дороге домой дрожащими руками отламывает кусок черного хлеба, жует, будто месяц не ел. А это всего лишь реакция организма, спад после нервного напряжения. Вспомните себя перед экзаменами. Хотелось вам есть? Вот так и у малыша. От напряжения спазмы в горле, глотать порой трудно, а пришел домой, расслабился - вот и результат. Так что не думайте, что воспитатели бессердечные и не кормят детей. В дошкольном учреждении не удержится на работе тот, кто не любит ребятишек, сам уходит.

ВОТ И БОЛЕЗНИ НАЧАЛИСЬ

И все-таки, несмотря на щадящий режим, детишки заболевают. Кто раньше, кто позже - все зависит от организма. В чем же дело? Не спешите обвинять персонал. Давайте разбираться вместе.

Во-первых, сказываются нервные перегрузки. Силы уходят, организм ослабевает. Отсюда и заболевания.

Во-вторых, в группе малыш не один. Кто-то из детей кашляет, у кого-то начинается насморк. Один кашлянул в лицо товарищу, другой - чихнул. Игрушки постоянно переходят из рук в руки. Их лизнул один, потом другой - вот вам и передача инфекции.

В-третьих, в помещении несколько часов подряд дышат и взрослые, и дети. В группе обязательно проводится одностороннее проветривание в присутствии детей и сквозное - при их отсутствии. Доступ свежего воздуха необходим. Аэробная среда групповой комнаты, естественно, совсем другая, отличная от той, к какой привык ребенок в домашних условиях. Так что поводов для заболевания предостаточно. Не осуждайте персонал дошкольного учреждения за проветривание и не бойтесь его.

А чем же может заболеть малыш? У каждого свое. Где тонко - там и рвется. Слабые уши с малолетства - заболят именно они; "плохая" носоглотка - тут же ангины и прочие болезни. И если все же малыш умудрился подцепить инфекцию - не драматизируйте. Детские болезни переносятся легче, чем в более зрелом возрасте. К тому же, вырабатывается пресловутый иммунитет.

СОН И МОКРЫЕ ШТАНИШКИ

Особое внимание нужно уделять сну малыша во время адаптации. Мы уже говорили об эмоциональном благополучии ребенка, заботились о его аппетите, но не затрагивали проблему сна. Почему? Она решается в этот сложный период в самую последнюю очередь. Нужно все предпринять для того, чтобы не расстраивать сон малыша, чтобы ребенок спал достаточное количество часов в спокойной, знакомой для него обстановке. Только сон способен восстанавливать силы организма, работоспособность нервных клеток. Сон выполняет и охранительную функцию от переутомления.

Воспитателям понятно, когда малыш только что безудержно рыдал - и вдруг замолк, уснул, уткнувшись в ее халат. Всего несколько минут - он открывает глаза и снова плачет. Что произошло? Ослаб организм от перенапряжения, не выдержал - и тут же наступил сон. Восстановились силы - малыш проснулся. Иногда дети, внешне спокойные с самого утра, вдруг засыпают за обедом.

Воспитатели не будят, чтобы докормить, а бережно переносят малыша в спальню. Сон важнее. Поэтому долгое время еще малыш после обеда будет уходить на сон домой. Там организм его полностью отдохнет. Вот почему утром он придет в группу тогда, когда дома выспится, спокойно позавтракает. Длительный по времени сон и еда в домашней обстановке - все это поможет организму справиться с перегрузками, а малышу - не заболеть. Нервную систему нужно оберегать с малых лет.

Не спешите сократить адаптационный период малыша. Если даже внешне ребенок выглядит спокойно, благожелательно, не успокаивайтесь. Эмоциональная сфера малыша все еще длительное время будет подвержена жестким испытаниям. Один из ярких показателей - мокрые штанишки у ребенка даже после трех лет. Удивляется мама.

А это результат того, что ребенок в непривычной для него обстановке туалетной комнаты не мог расслабиться. Вернувшись в привычную уже обстановку групповой комнаты, он облегченно вздохнул и... Поймите его, не ругайте и не стыдите. Оставьте этот инцидент без внимания, но сделайте вывод: не торопиться!

Пятая ступенька - последняя - сон в условиях дошкольного учреждения. Подготовка к осуществлению этой задачи ведется по той же схеме: Галина Ивановна показывает новую комнату с кроватками для всех, дарит одну из них новичку. При раздевании хвалит его за расторопность, умения, даже предлагает помочь раздеться симпатичному для него товарищу. При укладывании оказывается рядом, улыбается, подбадривает и предлагает: "Ты не спи, не закрывай глазки. Просто лежи, пусть отдохнут твои ручки и ножки, они набегались, наигрались, устали. Лежи спокойно, смотри на меня, если хочешь". Ребенок успокаивается, расслабляется и засыпает. Как правило, в первое время спит недолго. Взрослый будет рядом, чтобы малыш не испугался, проснувшись. Чтобы предупредить его плач, воспитатель улыбается, гладит малыша, играет его пальчиками: все проснулись? Предлагает тихонько, не мешая остальным, вставать, помогает одеваться. Ребенок

отказывается от полдника, лишь бы быстрее встретиться с мамой. Вы, в свою очередь, спокойно, без нервозности, суетливости встречайте малыша, по дороге домой рассказывайте, что переделали много дел, благодаря ему, вашему помощнику. Расскажите, что и воспитатели довольны им.

ВАШ РЕБЕНОК СНОВА РАДОСТНЫЙ

Оказывается, не так уж все и плохо. Все его любят, и он любит всех! А дома его ждут расспросы. Ребенок почувствовал себя равноправным членом своего семейного коллектива, убедился, что ничего в жизни не изменилось, что все его любят, как и прежде. Постепенно, медленно ребенок входит в режим дневного сна в детском саду. Характер ночного сна определяет при этом точную картину состояния малыша. Если он просыпается по ночам, ищет маму, вскрикивает, просит включить лампу, значит, адаптационный период еще продолжается.

Показателями окончания адаптационного периода являются:

- спокойное, бодрое, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;
- уравновешенное настроение в течение дня, адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе;
- умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;
- желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца;
- спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени;
- спокойный ночной сон, без просыпания до утра.

Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился. Вот теперь уже можно подумать о своих делах и о своих интересах, дорогие родители!

Поведение родителей по отношению к ребенку, начавшему впервые посещать детский сад

Как надо

Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Не оставляйте его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

Создать для него в семье спокойный, бесконфликтный климат.

Щадите его ослабленную нервную систему.

Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему.

На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Сократить просмотр телевизионных передач.

Как можно раньше сообщить воспитателям о личностных особенностях малыша.

Не кутайте своего ребенка, а одевайте его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

Создать для него в воскресные дни дома такой же режим, как в детском саду.

Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.

При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома.

Как не надо

В присутствии ребенка говорить плохо о детском саде.

«Наказывать» ребенка детским садом и поздно забирать домой.

Мешать его контактам с детьми в группе.

Конфликтовать с ним дома.

Наказывать за детские капризы.

Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с детским садом.

Не обращать внимания на отклонение в обычном поведении ребенка.

Водить ребенка в многолюдные и шумные места.