|  |  |
| --- | --- |
| **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.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 объяснимо. 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 могу 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 ДОУ. Доверяйте интуиции.

 Чему непременно надо научить ребенка? В первую очередь – тому, чему в садике учить не будут. Это отправлению 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 долговременного 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.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, кафе-мороженое, 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 готовятся 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! |  |