



Консультация для родителей

«Что рассказать ребёнку о детском саде»

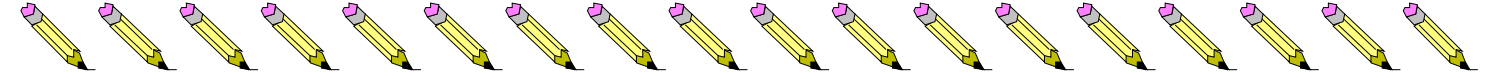
Детский сад - это новый этап в жизни ребенка, сопряженный со множеством новых впечатлений и, возможно, стрессов. Чтобы свести последние к минимуму, нужно начать подготовку ребенка к детскому саду заранее, желательно, не позже, чем за полгода, а вообще - чем раньше, тем лучше.

Ребенок должен быть приучен к горшку, должен уметь пить из чашки и самостоятельно есть ложкой, а также пытаться одеваться и раздеваться самостоятельно. Помимо навыков самообслуживания малышу пригодится умение соблюдать дисциплину и четкий распорядок дня, установленный в детском саду.

Рассказывайте о детском саде. Чем больше знакомых деталей будет в его новом окружении, тем легче ему будет пройти адаптационный период. Желательно, чтобы ребенок видел, как дети гуляют в садике. Пусть в голове малыша появится представление о детском саде, как о месте, где дети играют вместе (и с ними ничего плохого не происходит). Не забывайте завершать рассказ возвращением домой - ребенок должен твердо знать, что расставание с мамой будет недолгим.

Второе, к чему нужно подготовить ребенка - общение с воспитателями. Неподготовленный малыш, привыкший все время находиться рядом с мамой, испытает огромный стресс от необходимости находиться в непривычном месте (детском саду) с незнакомыми людьми (воспитателями) и слушаться их. Чтобы ребенку было проще привыкнуть к пребыванию в детском саду, нужно расширить его круг общения, чаще ходить с ним в гости, звать гостей к себе. Важно, чтобы ребенок узнал, что кроме мамы и папы есть и другие взрослые, и научился с ними общаться. Старайтесь хотя бы иногда оставлять ребенка с малознакомыми людьми (это может быть бабушка, которая нечасто к Вам приезжает, или Ваша близкая подруга) на несколько часов, чтобы он понял, что близкие люди не всегда могут быть рядом, и ничего страшного в этом нет. Также ребенку важно знать, что мама обязательно за ним вернется, не забывайте говорить ему об этом.

Третий важный этап подготовки ребенка к детскому саду - общение со сверстниками. Малыш может научиться этому только на собственном опыте. Проводите больше времени на детских площадках, ходите в гости к знакомым с маленькими детьми. Хорошо, если в круг общения ребенка войдут дети, которые уже ходят в детский сад. Ребенку нужно усвоить базовые правила общения: научиться делиться своими игрушками, не отнимать чужие, понять, что нельзя обижать других детей и давать в обиду себя. Ребенку, обладающему



вышеперечисленными навыками, будет проще приспособиться к условиям детского сада и относительно безболезненно пережить расставание с мамой.

Подготовьте к садiku СЕБЯ.

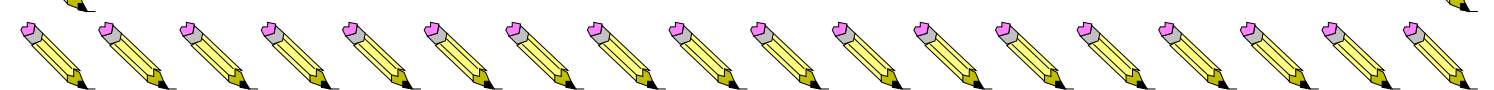
И еще один очень важный момент, про который, тем не менее, часто забывают. Дети очень тонко чувствуют настроение родителей. Если мама боится оставлять ребенка в садике, естественно, ребенок будет бояться там оставаться. Если вы хотите, чтобы ребенок поверил, что ему в садике ничего не угрожает – поверьте в это сами!

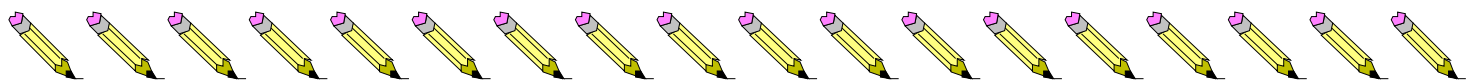
Учите малыша играть! К сожалению, современные дети все меньше умеют заниматься этой естественной для них деятельностью. Они не умеют играть самостоятельно, строить игровой сюжет, и вся их игровая деятельность сводится к простым манипуляциям с игрушками (постучать, покидать, поломать). Ребенку, умеющему занять себя игрой проще влиться в коллектив детского сада, найти себе друзей. Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры (куклы, домики, больница и т.д.), они учат ребенка общению, развивают эмоции, знакомят с окружающим миром.

Укрепляйте здоровье ребенка. Многие дети (можно сказать, большинство), которые до начала посещения садика почти не болели, начинают там часто болеть. Причина этого — и новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик. Всего вирусов ОРВИ более 200 разновидностей, и если организм вашего ребенка еще с ними не сталкивался — он, скорее всего, заболеет, но тяжесть болезни будет зависеть от силы его иммунитета — у одних детей все выльется в недельный насморк, а у других — в отит, бронхит, пневмонию. Стресс, который ребенок переживает в новых условиях, сам по себе тоже снижает защитные силы организма.

Самый просто способ укрепить иммунитет — это не снижать его, пытаясь держать ребенка в тепличных условиях. Если вы слишком тепло одеваете ребенка даже дома, даете ему только теплое питье, стараетесь с ним поменьше бывать в общественных местах, чтобы он не болел, то в детском саду вы получите как раз обратный эффект. Одевайте ребенка всегда по погоде (если на улице плюс 18° С, колготки ему уже не нужны), ходите в гости, не бойтесь давать сок из холодильника. Дома ребенок может ходить босиком и в одних трусиках, если температура в комнате около 20 градусов. Старайтесь как можно больше времени проводить на улице. Если вы готовы уделять систематическое внимание закаливанию ребенка — начинайте постепенно приучать его к обливаниям холодной водой, запишитесь с ним в бассейн.

Итак, ваш ребенок начал ходить в детский сад. Первые дни и даже недели проходят у всех по-разному. Кто-то буквально с первых дней с радостью идет в группу, но все-таки чаще расставание с мамой сопровождается слезами.





Правда, в группе одни дети быстро отвлекаются и успокаиваются, другие плачут все время до прихода родителей. Некоторые при этом все время ищут контакта с воспитателем, некоторые, наоборот, замыкаются в себе, отказываясь от общения и с детьми, и со взрослыми. И это нормально — ведь привычная домашняя обстановка меняется на шумную группу, где помимо большого количества детей на ребенка сразу обрушивается много новых правил и ограничений, и малыш не может понять, зачем же мама привела его сюда и ушла. Меняется и поведение детей после садика — часто родители жалуются, что их кроха стал неуправляемым, плохо засыпает, часто плачет, стал агрессивным. Это естественно в период адаптации, ребенок еще не может осознать, что с ним происходит, и таким образом реагирует на переживания и нервное напряжение. Некоторые дети могут даже "регрессировать" — они начинают хуже разговаривать, мочатся в штанишки, требуют, чтобы их снова кормили и одевали, даже если они уже прекрасно умеют делать это самостоятельно.

В это период родителям нужно постараться ограничить нагрузку на нервную систему ребенка — избегать шумных мероприятий, и, наоборот, как можно больше времени проводить с ним в спокойных играх, за чтением книг. Старайтесь чаще обнимать и целовать кроху — телесный контакт с родителями поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться.

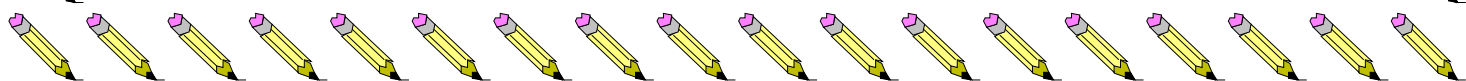
Стрессы по вине родителей

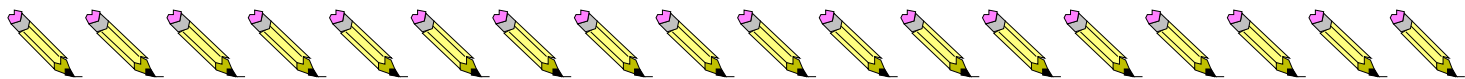
Ни в коем случае не опаздывайте забирать ребенка из детского сада. И не только в первые дни, но и после. Это очень тревожит малыша. То, что всех забрали из группы, а его — нет, угнетает ребенка. Он чувствует себя покинутым, возможно, даже человеком второго сорта. И если это ощущение повторяется, оно может закрепиться в сознании и остаться надолго.

Постоянно повторяющаяся психическая травма приводит к развитию стрессов. А хронический стресс посредством сложного механизма снижает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Ребенок, у которого в нервно-эмоциональном плане не все благополучно, заболевает простудами значительно чаще других детей.

Даже те дети, которые уже давно посещают детский сад, случается, плачут при расставании с мамой. Не следует принимать это близко к сердцу. Вы уйдете, и ваш ребенок уже через пять минут будет бегать с другими детьми и смеяться

Бывает, что при расставании, успокаивая ребенка, вы пообещаете ему что-либо, например, новую интересную игрушку. Обещание это вы должны выполнить. Никогда не обманывайте ребенка. Но старайтесь не использовать





эту тактику — тактику обещаний. Ребенок быстро сообразит, каким образом «добывать» себе новые игрушки, и каждое утро будет устраивать вам сущий кошмар.

Не затягивайте сцены прощания.

Большинство детских слез и капризов - не более чем «шоу для мамы». Как только мама уходит, ребенок успокаивается и идет играть с другими детьми. Но, как любой талантливый актер, ребенок сам искренне верит в свою игру, и чем дольше длится шоу, тем больше малыш убеждает себя, что ему в садике плохо.

Если ребенок ходит в садик уже давно, но капризы по дороге в садик стали уже частью утреннего ритуала, попытайтесь изменить этот сценарий. Например, встаньте на 15 минут раньше и погуляйте немного перед садиком. Включите с утра музыку, чтобы ребенок просыпался, умывался и одевался под звуки его любимых песен. Можно завести новый ритуал, который будет вызывать у ребенка положительные эмоции – три раза прокатиться с горки по дороге в садик, пройти через парк или что-то другое, в зависимости от места вашего проживания. Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка).

Дайте ребенку с собой какую-нибудь вещь, которая будет напоминать о маме (платочек, фотографию). Можно дать ему с собой "ключ от квартиры", без которого вы не попадете домой, пока не заберете его из садика.

Придумывайте, как мотивировать ребенка для похода в садик, например, в садике ему нужно будет обязательно поздороваться с черепахой, посмотреть, как кормят рыбок, а может быть, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла?

Дома играйте в "детский сад", пусть игрушки возьмут на себя роли "деток" и "воспитателей", это поможет не только вам узнать, как воспринимает новое место ваш ребенок, но и поможет ему отреагировать неприятные эмоции и напряжение.

Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение — болезнь с температурой. Насморк не является поводом для отказа от похода в садик.

Не обсуждайте при ребенке моменты, которые вас не устраивают в детском саду, не говорите при нем плохо о воспитателях.

Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!

