

Наш малыш идёт в детский сад. Как подготовить его и себя к этому важному событию?



Тамбов 2021

Вам наверняка хочется, чтобы ребенок как можно спокойнее принял перемены в своей жизни, ладил с воспитателями и другими детьми и каждое утро шел в садик с радостью и без капризов, тогда эта информация вам будет полезна.

Для того чтобы малыш легко адаптировался к детскому саду, необходимо заранее готовить его к такому важному этапу в жизни. Но не нужно начинать заниматься этим за 1 месяц или две недели. Постарайтесь делать это постепенно, тогда малыш не будет чувствовать, что его к чему-то готовят.

Как же избежать самых распространенных ошибок в период адаптации?

ОШИБКА № 1 — «НЕПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ»

Многие родители не задумываются о том, насколько режим дня ребенка сегодня соответствует тому режиму дня, которого нужно будет придерживаться, когда начнется детский сад. Ребенку, который привык ложиться спать после 22.00, крайне сложно будет просыпаться в 7 утра. А в садик, как правило, нужно вставать очень рано.

Вспомните, как чувствует себя ваш малыш, когда он не выспался? Он трет глазки, капризничает, сам не понимает, чего хочет, становится плаксивым. Поэтому необходимо приучать ребенка к режиму того учреждения, куда он пойдет. Сон, питание, прогулки, занятия - ребенку очень важна стабильность и определенность. Это делает его более устойчивым.

И наоборот, нестабильность усиливает чувство тревоги, в таком состоянии ребенку

будет сложно справляться с задачами дня, вся энергия будет направлена на снижение внутренней тревоги и дискомфорта.

ОШИБКА № 2 — «БЫСТРЫЕ СБОРЫ»

Эта ошибка отчасти перекликается с предыдущей. Так как родителям жалко будить малыша и хочется, чтобы он поспал как можно дольше, его будят практически «впритык» ко времени, когда уже нужно выходить в садик. В итоге, сборы получаются нервными, поспешными, у мамы нет времени дать малышу внимание и нежность, которые ему необходимы, особенно когда он еще нежится в постельке. Ребенок только и слышит: «Давай скорее», «Давай быстрее», «Опаздываем в садик», «Потом поговорим» и т.д. Часто малыш с утра еще не может хорошо соображать и мама раздражается, повышает голос и все утро получается сумбурным и конфликтным.

Настроение испорчено у всех, и ребенок отправляется в садик в расстроенных чувствах, как и мама, у которой уже нет моральных сил говорить какие-то добрые напутственные слова. Поэтому, просыпайтесь сами и будите малыша заранее, чтобы у вас было достаточно времени на неспешные сборы, чтобы вы могли уделить внимание малышу, пока он в постели – сделать массаж, погладить ножки и головку, спеть песенку, пощекотать, поцеловать и другие нежные слова и действия. Все это так важно для хорошего настроения у вас обоих! Выходите в садик тоже заблаговременно, с большим запасом времени, чтобы вы не нервничали по дороге сами и могли настроить вашего ребенка на позитивный лад.

Так же быстрые сборы тормозят развитие навыков самообслуживания, т.к. все опаздывают и мама раздраженно со словами «Дай сама сделаю», «Ну сколько можно копаться» выполняет все действия за малыша (умывает, кормит, одевает и т.д.). Если Ваш малыш стремится все делать САМ - это прекрасно! Поддерживайте в нем это естественное стремление, не бросайтесь делать это ЗА него. Так у него растет представление о своей силе, самостоятельности, способности справляться с трудностями.

ОШИБКА № 3 — «ДОЛГОЕ ПРЕБЫВАНИЕ»

Некоторые родители считают, что ребенка лучше сразу же оставить на полдня или целый день, чтобы он быстрее привыкал к детям и воспитателю. Это является ошибкой. Посещение садика нужно начинать постепенно, чтобы ребенок привыкал и к детям, и к воспитателю, и к окружающей обстановке безболезненно.

ОШИБКА № 4 — «ИСЧЕЗНОВЕНИЕ МАМЫ».

Когда мама приходит с ребенком в детский сад впервые, малыш зачастую расслаблен и заинтересован тем, что видит. Дело в том, что у него еще не было опыта пребывания в саду без мамы. Именно поэтому дети часто первый день остаются в садике довольно бодро, а на второй и третий день уже идут с сопротивлением. Как мы знаем, внимание маленького ребенка легко привлечь чем-то новым и интересным. Поэтому малыш смело отходит от мамы и

увлекается в группе новыми игрушками и детьми.

Скорее всего, он уже слышал от мамы не раз, что мама его оставит в группе, но в его представлении, пока мама ждет его в коридоре. А может быть, он забыл, что мама собирается уходить. И вот здесь происходит следующее. Мама очень рада, что ребенок увлекся игрой, и тихонечко, чтобы его «не испугнуть», сбегает, не попрощавшись с ребенком и не сообщив ему, что уходит. Теперь представьте себе, что чувствует маленький ребенок, мама которого вдруг исчезла непонятно куда, не попрощавшись, и неизвестно, когда она придет и придет ли вообще. Это для ребенка все равно, что потеряться в огромном супермаркете. И даже если 10 самых добрых человек будут успокаивать малыша и предлагать ему сладости и игрушки, он будет ужасно напуган, охвачен страхом и тревогой.

Даже если вы много раз рассказывали ребенку, что в садике он станется один, без мамы, никогда не уходите незаметно. У ребенка возникает ощущение, что теперь мама может внезапно исчезнуть в любой момент его жизни, не предупредив и не попрощавшись с ним, то есть он может маму попросту потерять. И он буквально «прилепляется» к ней и психологически и физически на долгие месяцы, боясь упустить ее из виду. Во многих случаях садик просто приходится отложить как минимум на полгода, потому что ребенок впадает в истерику при малейшем упоминании о садике, не говоря уже о том, чтобы туда идти.

Помимо приведенных выше ошибок также в период адаптации к детскому саду категорически НЕЛЬЗЯ:

- Наказывать ребенка садом («Вот пойдешь в садик, тогда и ...»).
- Отрицательно отзываться о воспитателях и работниках сада в присутствии ребенка.
- Менять режим дня в выходные и период болезни.
- Отучать от чего-нибудь (соска, памперсы и т.п.), приучать к чему-то новому (отдельная комната, новая диета и т.п.), выдвигать новые требования (новые обязанности, новые «горизонты») и т.п.
- Должен быть ритуал прощания, но очень короткий, не затянутый. Родитель должен действовать спокойно и уверенно. Не сожалеть, ни сюсюкать, ни откликаться на затягивание ребенком прощания.
- Обязательно точно говорить, когда ребенка заберут, не опаздывать.
- Возможно давать мягкую игрушку с собой (1-2 недели) или фотографию родителей. Это дает ребенку чувство безопасности

Подготовила:
Педагог-психолог
Гурова О.В

