

Как подготовить ребенка к детскому саду?

Подготовила Соеенко А.В.

Посещение детского сада – это первый шаг в жизни ребенка во взрослую жизнь. Этот период сопровождается определенными трудностями, т. к. малыш тяжело переносит разлуку с мамой и боится оставаться один среди незнакомых людей. Чтобы избежать психологической травмы, необходимо правильно подготовить ребенка к посещению детского сада.

Как подготовить ребенка к детскому саду?

Почему надо готовить к детсаду?

Адаптационный период может стать сильным стрессом как для ребенка, так и для его родителей. Поэтому важно подойти к нему ответственно и приложить максимум усилий, чтобы малыш не волновался.

Какие перемены ожидают:

В этот период происходят изменения в режиме дня. Дневной сон должен стать нормой, даже если ребенок не привык дома спать по графику.

Завтрак, обед и ужин по расписанию детского учреждения. Если дома малыш мог попросить есть в любое время, то в детском заведении такой возможности не будет.

Общение со сверстниками и новыми взрослыми людьми.

Дети, выросшие в многодетных семьях, легче адаптируются среди новых детей и людей.

Помните, что психика молодого организма отличается от взрослой, закаленной годами. Резкие перемены в привычном окружении могут нанести непоправимый психологический вред и травму, которая скажется во взрослой жизни.

С чего начать подготовку

Подготовка к посещению детского сада происходит не за один день. Чем раньше родители начнут этот процесс, тем легче и мягче ребенок сможет адаптироваться под новое окружение.

Оптимальное время для начала подготовки, по мнению психологов, – это возраст от 2 до 3 лет. Если вы отдадите в детский сад малыша в возрасте 1,5–2 года, то период адаптации будет проходить сложнее и дольше. Не стоит надеяться, что в этом возрасте ребенок быстро научится самостоятельности.

Дошкольники моют игрушки, поливают цветы и помогают воспитателю

Дошкольники моют игрушки, поливают цветы и помогают воспитателю

Приучаем к самостоятельности

В детском саду у воспитателя нет возможности уделять внимание только одному ребенку, помогать ему. Поэтому большую часть работ ему придется выполнять самостоятельно. Базовые навыки самообслуживания включают в себя умения:

самостоятельно одеваться;

пользоваться ложкой, чашкой;

посещать туалет или просить горшок;

соблюдать личную гигиену: умываться, мыть руки.

Чтобы научить всему этому ребенка проявите терпение. Не торопите его, дайте возможность самому есть, чистить зубы, умываться и т. д.

Если с первого раза не получилось, просто покажите ребенку как правильно выполнять то или иное действие, и попросите его повторить. Старайтесь всегда хвалить малыша и подбадривать.

Способность обходиться без мамы

Каждый ребенок воспринимает маму как свое единое целое. Поэтому резкая разлука даже на короткое время может стать для него травмой, длиною в жизнь. Как приучить малыша обходиться без мамы:

Чаще берите его с собой, когда посещаете общественные места, родственников, друзей. Ребенок должен привыкать к присутствию посторонних, чужих людей.

Начните оставлять его на короткое время с другими людьми. Первое время разлуки не должно превышать 20 минут, затем его можно постепенно увеличивать, в зависимости от реакции малыша. Уходя, важно говорить ему, что вы вернетесь, и подчеркивать это при возвращении.

Первые несколько дней присутствуйте вместе с ребенком в детском саду. Это важное и необходимое условие адаптации. Постепенно время совместного пребывания сокращается.

Режим дня

За несколько месяцев до начала посещения детского сада рекомендуется посетить учреждение и ознакомиться с режимом дня, графиком питания. Задача родителей – максимально приблизить распорядок дня ребенка к стандартному детсадовскому.

Основные моменты:

Завтрак, обед и ужин давайте ребенку строго по времени. Исключите мелкие перекусы в течение дня, сладости, булочки.

Приучайте вставать утром раньше и ложиться спать вечером по времени. Если ребенок не привык к такому режиму, то рекомендуется сдвигать время на 30-35 минут каждую неделю.

Организуйте досуг малыша. Выделите время для занятий, поделок. Приучайте его к усидчивости, послушанию.

В выходные дни рекомендуется строго придерживаться установленного графика. В противном случае все ваши старания не увенчаются успехом, и привычка не сформируется.

Умение общаться и разговорная речь

Главный навык, который необходимо привить в период подготовки к посещению детского сада – это способность объясняться с другими людьми. Ребенок должен научиться говорить о том, что он хочет или не хочет, болит ли у него что-то, уметь задавать вопросы.

Простые рекомендации психологов помогут достичь желаемого результата:

Старайтесь больше общаться с ребенком.

Выслушивайте его, дайте возможность выразить свои мысли, желания, уделяйте этому время. Присядьте рядом с ним и покажите, что вы внимательно слушаете, что он говорит.

Акцентируйте внимание на том, что каждая вещь имеет свое название, которое необходимо правильно произносить. Например, правильно: машинка, кукла, кушать; неправильно: бибика, ляля, ням-ням.

Учите ребенка общаться со сверстниками и правилам поведения с ними. Категорически нельзя поощрять, если ваш малыш бьет или кусает других детей,

забирает у них игрушки, толкает. Каждую спорную ситуацию надо объяснять, как поступать правильно. Делать это спокойным голосом, без раздражения и крика.

Чаще посещайте места, где собираются его одногодки: детские площадки, центр развития детей, развлекательные центры, спорткомплекс, бассейн.

Как подготовить ребенка к детскому саду?

Положительный настрой

Чтобы привлечь внимание ребенка и заинтересовать его посещением детского сада, рекомендуется регулярно рассказывать ему, что такое «детский сад». Ваши положительные эмоции вызовут интерес у малыша и желание скорее туда попасть.

Рассказывайте, как весело в садике, интересно проводить время, сколько много игрушек, веселых друзей, добрые воспитатели. Говорите, что вкусно кормят, мастерят поделки, танцуют, делают зарядку. Дополните свой рассказ о том, как лесные зверюшки идут в детский сад, почитайте ребенку книжки об этом или выучите с ним стихи про садик.

Дети воспринимают окружающий мир острее и ярче. Слушая ваш рассказ, их бурная фантазия рисует яркие краски и положительные ассоциации.

Здоровье ребенка

Это еще один важный аспект на который стоит обратить внимание в период подготовки ребенка к детскому саду. Крепкий иммунитет позволит посещать учреждение без пропусков и больничных. Позаботьтесь о здоровье своего малыша:

больше гуляйте на свежем воздухе;

регулярно проветривайте детскую комнату и проводите влажную уборку;

научите ребенка делать несложную зарядку;

прививайте привычку делать обтирания мокрым полотенцем или обливания теплой водой.

Задача родителей – закалить организм малыша, чтобы он меньше болел и мог посещать детский сад.

Как подготовить ребенка к детскому саду?

Разведка

Освоение новых территорий зачастую даже для взрослых – это сложная задача, что тогда говорить о ребенке. Неизвестность может испугать каждого. Поэтому, чтобы малыш не боялся идти в детский сад, лучше заранее познакомить его с ним:

Совершайте пешие прогулки вокруг здания и прилегающей территории.

Говорите ребенку, что здесь много детей, как тут весело, чем они занимаются.

Попросите воспитателя провести экскурсию и показать игровые комнаты.

Организуйте для ребенка открытый день посещения детского сада, когда он сможет сам наглядно все увидеть.

Как видите, подготовкой к детсаду необходимо начинать заниматься задолго до наступления этого важного периода в жизни малыша. Выработанные привычки: самостоятельно себя обслуживать, умение правильно говорить, кушать, отсутствие страха перед неизвестным – все это даст возможность пройти переходной период без стресса и тяжелых переживаний как для ребенка, так и для его родителей.