

Как подготовить ребенка к детскому саду?

Чтобы ребёнок быстрее освоился в детском саду, меньше болел и ходил туда с хорошим настроением, не портя нервы ни себе, ни своим родителям, к посещению дошкольного учреждения его надо готовить загодя. Целенаправленно и постепенно, так как эту работу невозможно быстро проделать за неделю до начала посещений детского садика. Также не стоит пренебрегать подготовкой, даже если Ваш ребёнок бойкий, самостоятельный и общительный – лучше перестараться и не допустить психологической травмы на всю жизнь у родного дитя.

Нахождение в коллективе сверстников тренирует и развивает следующие качества у ребёнка:

- внимание к окружающему миру;
- самостоятельность;
- взаимодействие с другими детьми.

До начала посещения детского сада ребёнку обязательно нужно учиться общаться не только с членами своей семьи, но и с другими детьми и взрослыми. Родителям обязательно стоит рассказать малышу о детском саде, о том, чем там занимаются дети, о других детях, о режиме. Также необходимо заранее обратиться в конкретный детский сад, куда Вы собираетесь отдать ребёнка, узнать там, что необходимо для посещения конкретного дошкольного учреждения, и поинтересоваться режимом дня. Гуляйте с ребёнком рядом с детским садом, чтобы Ваш малыш мог привыкнуть к обстановке. И самое главное – делайте всё постепенно. Именно постепенность – залог успеха быстрой адаптации ребёнка.

Врачебный осмотр перед садиком

Не забывайте про врачей, которые тоже занимаются подготовкой детей к детскому саду. За 2 или 3 месяца до начала посещения детского сада участковый педиатр и врачи-специалисты проводят диспансеризацию ребёнка. В зависимости от её результатов проводится оздоровление и лечение малыша. Много внимания врачи уделяют респираторным заболеваниям за пару месяцев до начала посещения детского сада. Часто в это время рекомендуется приём средств, повышающих иммунитет (например, витамины, сироп шиповника), а также закаливание, дыхательная гимнастика, обучение дыханию через нос, если ребёнок дышит через рот.

Родителей ребёнка врачи консультируют по мерам предупреждения стресса в период адаптации к детскому саду: сведение домашнего и садикового режимов, общение с детьми и взрослыми, приучение к разнообразному питанию, прекращение укачивания и кормления из бутылочки.

Наука утверждает, что у детей ближе к двум годам вырабатывается повышенная подвижность нервных процессов: это облегчает им процесс адаптации к новым условиям, заинтересованность в непривычных занятиях и игрушках, помогает лучше разбирать речь взрослых людей. С 10 месяцев до полутора лет процесс адаптации у детей проходит наиболее тяжело: в это время они ещё природно неспособны отбрасывать старые стереотипы и схемы и создавать новые. Поэтому малыш до полутора лет не рекомендуется отдавать в ясли.

Закаливание перед садиком

Закаливание детей входит в программу подготовки к детскому саду и укреплению иммунной системы. Два самых важных тезиса при проведении процедур закаливания: постепенность и регулярность. Проступать к закаливанию рекомендуется в теплое время года и тогда, когда ребёнок совершенно здоров. Самый простой вид закаливания: ходить босиком сначала в помещении, потом на улице. Также существуют виды закаливания посредством воздуха, воды и лучей солнца.

Сначала имеет смысл перейти к хождению по полу в носках или чулках два раза в день, утром и вечером по 20-30 минут. При этом каждый день добавляется по 10 минут, пока время не станет равным одному часу. Только через месяц можно начинать ходить босиком по земле (не по асфальту, а именно по земле в саду, парке, на даче). Особенно эффективным будет хождение по мелкому гравию или по твёрдому земляному грунту. После каждой прогулки босиком растирайте и мойте ступни, делайте массаж икроножных мышц. Кожа ступни постепенно огрубеет и станет нечувствительна к холоду.

Виды закаливания детей 1-3 лет:

- прогулки два раза в день при температуре воздуха от -15° до $+30^{\circ}\text{C}$;
- сон на открытом воздухе при температуре -15° до $+30^{\circ}\text{C}$;
- принятие воздушных ванн при смене белья после сна во время гимнастики и умывания. Рекомендуется с двух лет;

- постепенное снижение температуры воды при умывании с 20°C до 16-18°C (снижение осуществляется на один градус в три дня). Детям старше двух лет умывают шею, руки до локтя и верхнюю часть груди;
- в летнее время нахождение под действием прямых солнечных лучей, 2-3 раза в день, начиная с 5 минут, постепенно доводя до 10 минут;
- температура помещения, в котором находится ребёнок, должна быть 16-18°C;
- перед сном обливание ног. Температура воды сначала должна быть 28°C, потом её постепенно снижают до 18°C;
- два раза в неделю принятие ванн перед сном в течение 5 минут (температура воды 36°C), после ванны обливание водой температурой 34°C.

Оздоровительные мероприятия перед детским садом

После прохождения подготовительных процедур врачи составляют эпикриз для детского сада с рекомендациями по питанию, режиму, профилактике заболеваний, физическим упражнениям.

Также мед. работники рекомендуют во время привыкания ребёнка к детскому саду по утрам смазывать ему носовые ходы противовирусными средствами (например, мазью «Анаферон», оксолиновой мазью, инфагелем и пр.). Если ребёнок подхватил острое респираторное заболевание, то возвращаться в детский сад ему рекомендуется лишь через две недели после полного выздоровления, иначе он может заболеть вновь.

Обязательно уделите внимание прививкам, которые должны быть сделаны до посещения детского сада. При этом со дня последней прививки должно пройти не менее месяца. Во время периода привыкания ребёнка к детскому саду прививки ему делать нельзя. К трём годам ребёнок должен быть привит четырежды – против дифтерии, коклюша и столбняка (АКДС), единожды – против туберкулёза, краснухи, кори, эпидемического паротита, пять раз – против полиомиелита. Также к этому возрасту дети могут быть привиты от гемофильной и меннингококковой инфекций, гепатитов А и В. Раз в год дети проходят реакцию Манту, при положительном результате которой необходима консультация врача-фтизиатра. Имейте в виду, что, если Ваш ребёнок ещё не привит всеми необходимыми прививками, это не может стать поводом к отказу в приёме в детский сад, потому что по закону семья имеет право решать самостоятельно прививать ребёнка или нет.

Однако на практике врачи часто препятствуют оформлению необходимых документов, даже если ребёнку не делали прививки по состоянию здоровья. Главврач может не подписывать медицинскую карту для детского сада или же её без прививок может не принимать заведующая детским садом, потому что за ней следит санэпидемстанция в выполнении этого негласного правила. Вам могут сообщить, что в садике кончились места, когда узнают, что Ваш ребёнок не привит. Такое положение дел обусловлено, во-первых, мнением, что непривитые дети являются источником самых разных болезней. Во-вторых, участковый врач получает премию за выполнение плана по прививкам. Но помните, что, отказывая Вашему ребёнку в посещении детского сада на основании отсутствия прививок, врачи и заведующие садом нарушают закон.

Детский сад может отсрочить время принятия детей без прививок в случае массового распространения инфекционных заболеваний или же при угрозе возникновения массовых эпидемий. Если мед. карту Вам отказывается подписать участковый врач, необходимо написать заявление на главврача поликлиники с точным указанием названия, даты и номера документов, на основании которых Вам отказались подписать карту. Сообщите, что следующим Вашим шагом будет обращение в Управление здравоохранения и в прокуратуру. В детском саду при отказе принятия карты пишите заявление на имя заведующей детским садом. Также поступайте в случае неожиданного отсутствия обещанного Вам места в детском саду: пишите заявление с просьбой уточнить причины, по которым место исчезло после сообщения об отсутствии прививок. Вам будут вынуждены отвечать письменно: непременно оставьте в письме адрес и телефоны. Далее следует обращаться в районные отделы дошкольного образования.

Подробнее о диспансеризации

Диспансеризация включает в себя осмотр следующими специалистами:

- окулистом для проверки зрения и необходимости его коррекции;
- невропатологом для анализа развития нервной системы малыша и его возможной склонности к невротическим реакциям;

- дерматологом для проверки состояния кожи ребёнка. Особое внимание уделяется детям, страдающим аллергией. Также данный врач сможет отличить диатез от грибковых заболеваний или чесотки, требующих лечения;
- ортопедом для выявления нарушения осанки, сколиоза, плоскостопия и рекомендации мер, направленных на профилактику данных заболеваний;
- хирургом для осмотра на предмет возможных дефектов развития, которые могут потребовать хирургического вмешательства.

Педиатр направляет на сдачу анализов крови, мочи, кала, в некоторых случаях на измерение артериального давления, электрокардиограмму, ультразвуковое исследование и даёт в случае необходимости направления к гастроэнтерологу, кардиологу, нефрологу и другим.

Психолог должен обсудить с родителями характер и поведение ребёнка и дать индивидуальные рекомендации по адаптации малыша к детскому саду.

За неделю до начала посещения детского сада ребёнку необходимо сдать анализы на дифтерийную палочку и кишечные инфекции, а за день до прихода в дошкольное образовательное учреждение необходимо взять в поликлинике справку об отсутствии контактов с инфекционными больными.

Дети с хроническими заболеваниями или с врожденными пороками развития направляются в детский сад по индивидуальному решению комиссии врачей-специалистов в каждом случае. Есть специальные детские сады с логопедическими группами для исправления дефектов речи, детские сады, где лечат детей с заболеваниями органов зрения, опорно-двигательного аппарата, нервной системы и другие. В некоторых детских садах по специальной программе занимаются с детьми, которые часто болеют (обычно подобные программы включают в себя занятия в бассейне, ингаляции, приём адаптогенов).

Психологическая и эмоциональная подготовка к детскому саду

Что касается психологической и эмоциональной подготовки к детскому саду, то первое, что необходимо полностью исключить, — это угрозы и давление на ребёнка. Не нужно пугать его оставить в саду навсегда в случае непослушания, не нужно запугивать строгими правилами и воспитателями. Расскажите своему ребёнку, что в детском саду он найдёт много новых игрушек и товарищей по играм, что это место создано для того, чтобы дети приходили и играли. Можно поставить в пример старших братьев и сестёр, которые уже ходят в детский сад, потому что выросли.

Обязательно в первые две недели отводите в садик и забирайте ребёнка сами, не передоверяя это соседям или няне. Не расстраивайтесь, что при расставании с Вами ребёнок будет плакать – это является нормальной реакцией. Но если по истечении двух недель слёзы никуда не делиться, это повод задуматься, не слишком ли рано Вы отдали ребёнка в детский сад. Попробуйте обсудить с воспитателями и заведующими эту ситуацию. Возможно, придётся отложить посещение детского сада на полгода или год. При прощании не уходите неожиданно, когда ребёнок отвлечётся: он потом заметит Ваше отсутствие и будет шокирован. Предупредите его заранее, что Вы уйдёте, и не делайте этого тайком. Прощание не затягивайте, не давая ребёнку всё больше и больше погружаться в жалость к себе. Если матери самой слишком тяжело расставаться с ребёнком и видеть его слёзы, то стоит передоверить проводы ребёнка в детский сад папе. Дело в том, что мать своими эмоциями может и сама помешать ребёнку скорее адаптироваться в новых условиях.

Как избежать проблем в адаптации к детскому саду

Имейте в виду, что иногда признаки проблем в адаптации появляются не в первые дни посещения сада, а через пару недель или даже через месяц. Ребёнка могут начать преследовать кошмары, он может наотрез отказаться утром или после болезни идти в садик. Это связано с тем, что новая обстановка и новые знакомства уже перестали привлекать внимание ребёнка, гордость, связанная с осознанием взрослости, уже тоже отошла на второй план, и ребёнок совсем по-другому оценил изменения, произошедшие в его жизни. Возможно, родители, успокоенные его образцовым поведением, слишком быстро оставили малыша наедине с собственными переживаниями и стали меньше уделять ему внимания.

Полностью адаптироваться к детскому саду ребёнок способен лишь через 2 или 3 месяца после начала регулярных посещений дошкольного учреждения. Все эти три месяца необходимо сглаживать ситуацию и постараться показать ребёнку, что различий между его прошлой и нынешней жизнью не так уж много. В выходные старайтесь кормить его тем, что он хочет, ужинайте будними днями вместе, беседуйте с ним, забирайте сами его из садика. Расспрашивайте ребёнка о детском саду и о том, чем он там занимался сегодня, сохраняйте его поделки и рисунки, принесённые домой, внимательно слушайте рассказы. Это покажет ребёнку, что он по-прежнему важен для Вас и нужен Вам, что Вам

небезразлична его судьба, а также будет стимулировать его тренировать речь и умение говорить. Если Ваш ребёнок хочет пригласить к себе домой друзей по детскому саду или подарить любимой воспитательнице цветы – это отличный признак, означающий, что малыш не видит большой разницы между жизнью дома и в саду.

Поддерживайте обратную связь с детским садом, время от времени разговаривайте с воспитателями о поведении Вашего ребёнка. Многие дети в садике ведут себя по-другому, Вам полезно будет узнать эту информацию, а также Вы, в свою очередь, сможете рассказать воспитательнице о том, что Вам известно о характере и поведении Вашего ребёнка дома. Иногда это позволяет решить ряд проблем, связанных с поведением и воспитанием маленького человека.

Старайтесь не исключать полностью детский сад из жизни ребёнка. Там он учится общению и социальным навыкам, усвоение которых в случае пропуска детского сада придётся перенести на школьное время.

Как подготовить ребенка к комфортному пребыванию в детском саду

Когда Вы решили отправить ребёнка в детский сад, прежде всего не нервничайте сами, чтобы тревога не передалась ребёнку. Не рассказывайте ребёнку о возможных проблемах, рассказывайте ему только хорошее, но не переусердствуйте и в этом, чтобы малыш не ожидал, что он попадёт в сказку наяву. Спокойно поясните, почему посещение детского сада необходимо ребёнку. Постарайтесь сформировать у ребёнка чувство гордости в связи с тем, что его определили в детский сад. Расскажите, как туда тяжело попасть (рассказ будет правдив из-за длинной очереди в детские сады) и упомяните, что многие дети не ходят в сад.

За два-три месяца до начала посещений детского сада Вам необходимо перестроить режим ребёнка так, чтобы он легко просыпался за полтора часа до выхода из дома утром (не позднее восьми часов утра). Если Ваш малыш не спит днём, то Вам нужно научить его лежать в постели спокойно. Можно рассказать ему о тихих играх и занятиях с самим собой, об игре в слова, научить его сочинению историй и фантазиям, повторению заученных стихотворений, внимательному осмотру окружающих предметов и запоминанию мелких деталей, игре на пальцах.

Постарайтесь кормить ребёнка в одно и то же время: при соблюдении режима сна и питания он сам собой будет посещать туалет по большому в одно и то же время. Также постарайтесь приучить ребёнка посещать туалет не тогда, когда он уже не может терпеть, а заранее: перед прогулкой, перед выходом из дома, перед сном, иначе в дальнейшем в детском саду у него могут выработаться комплексы. Оптимальное время для дефекации – после завтрака. Именно в это время наблюдается активизация работы кишечника. Утром обязательно оставляйте ребёнку запас времени, чтобы он мог спокойно посидеть на горшке.

Если с дефекацией есть проблемы, то до завтрака предлагайте ребёнку стакан холодной воды с одной или двумя чайными ложками мёда, варенья или сахара (при отсутствии у ребёнка аллергии на эти продукты). Холодная вода стимулирует работу кишечника. Этим же свойством отличаются следующие продукты: капуста, морковь, тыква, кефир, яблоки, финики, кабачки, шпинат, персики, дыня, чернослив, свёкла, подсушенный чёрный хлеб. Ежедневное употребление полутора-двух литров жидкости тоже поможет избежать запоров. Исключить следует следующие продукты: шоколад, какао, крепкий чай, гранат, манную кашу. Также, чтобы стимулировать работу кишечника, ребёнку необходимо давать поменьше груш, белого хлеба, пирогов, макарон, густых супов, риса, черники.

Обязательно научите ребёнка пользоваться туалетной бумагой для соблюдения гигиены, мыть руки, используя мыло, сморкаться в носовые платки. Он должен научиться есть вилкой, не разбрасывая еду вокруг себя и не хулиганя с ней, во время приёма пищи молчать, хорошо пережёвывая еду и не набивая жадно полный рот.

Вечером укладывайте ребёнка спать не позднее 21 часа.

Скорректируйте режим питания таким образом, чтобы ребёнок ел похожие блюда дома и в детском саду – это снизит вероятность капризов и отказа от еды. Не кормите ребёнка между завтраком и обедом, обедом и ужином. Если ребёнок по-прежнему сильно капризничает за столом, обсудите ситуацию с воспитателем и врачами.

Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду и приучиться к самостоятельности

Рассказывая ребёнку о детском саду, поведайте ему, по какому режиму он будет жить. Чем больше малыш узнает заранее, тем увереннее будет себя чувствовать. Доходите до конкретных деталей: решите, куда ребёнок будет складывать уличную одежду, кто и как поможет ему раздеться и одеться, чем он

будет заниматься, когда поест. Через какое-то время вновь поднимите тему детского сада и проверьте, насколько ребёнок запомнил последовательность действий. Неизвестность пугает. А если малыш увидит, что в детском саду всё идёт в точности с его планом, ему станет легче и радостнее.

Обязательно проинструктируйте ребёнка, что ему делать в случае затруднений. Расскажите, что если он захочет попить или в туалет или ещё что-то, то ему следует подойти к воспитателю и сказать об этом. Но предупредите ребёнка, что все его желания и требования не будут выполняться мгновенно, так как в группе много детей и придётся ждать своей очереди.

Обратите внимание на поведение утром перед детским садом и прощание с ребёнком. Старайтесь отвлечь его мысли просьбами о помощи (поискать предмет одежды при сборах, понести пакет или зонт и пр.). Некоторые дети в отсутствие родителей отказываются даже есть и спать. Они не отвлекаются на игры, а тревожно следят за временем, ожидая прихода мамы. В таком случае постарайтесь чаще ставить ребёнка в ситуацию, чтобы отсутствие родителей стало ему необходимым, чтобы он мог захотеть этого сам. Например, при подготовке для родителей сюрприза или интересной игрой в то время, когда маме пора уходить. Сильную психологическую зависимость ребёнка от родителей провоцируют сами родители своими эмоциями и переоценкой собственной роли в мировосприятии малыша. Поэтому начните работу с себя и внушите себе, что Вы сами – это ещё не весь мир для ребёнка, хотя, безусловно, значительная его часть.

Когда Вы собираетесь уйти из дома на целый день или вечер, давайте ребёнку ответственные задания, чтобы отвлечь его от грусти и приучить к самостоятельности. Попросите его убираться в комнате, последить за порядком, самому следить за временем обеда или отходу ко сну (последнее, конечно, при негласном контроле взрослых). Вечером побеседуйте с малышом о том, как он справился с заданием, и обязательно похвалите его за успехи. Отметьте, что Вы сделали так много дел (перечислите, что именно) благодаря его помощи и присмотру за домом.

Придумайте ритуал для прощания. Например, целуйте ребенка в щечки, жмите руку или машите рукой, пока он заходит в двери садика. Так малышу будет проще и легче с Вами попрощаться.

Следите за отношениями и общением ребёнка с другими детьми. Насколько он проявляет инициативу в знакомствах и играх? Умеет ли что-то предложить группе детей? Если Вы видите, что у Вашего есть проблемы с общением, расскажите ему, как лучше себя вести, как подойти и поздороваться с ребятами, предложить им поиграть со своими игрушками или найти компромисс при отказе играть в какую-то игру и пр. Расскажите ребёнку, что брать с собой на улицу и уносить в детский сад он может только те игрушки, которыми готов делиться с другими малышами. Иначе он может сильно переживать за любимую игрушку, что рискует развить в нём жадность и поссорить его со сверстниками. Научите не отнимать игрушки у других детей, а вежливо просить и предлагать взамен свои.

Что касается одежды, в которую Вы оденете ребёнка в детский сад, то обратите внимание, что на ней не должно быть мелких крючков, кнопок, шнурков или пуговиц, которые помешали бы ребёнку свободно одеваться и раздеваться. Не одевайте детей в тесную им одежду. Ткань одежды, включая носки и колготки, должна быть натуральной: хлопчатобумажной, лёгкой шерстяной или в комбинации с вискозой. Позаботьтесь о том, чтобы перед и спинка одежды быстро и легко различались по рисунку или иному ориентиру. Также проверьте отсутствие тесного ворота у одежды и наличие карманов.

Первый день в детском саду

Итак, первые два месяца в детском саду посвящены привыканию и адаптации. Адаптация начнётся не когда-то потом, она началась уже тогда, когда Вы приняли твёрдое решение отдать ребёнка в детский сад. Регулярно обсуждайте с ребёнком его будущее посещение детского сада, рассказывайте и готовьте его к новому, знакомьте его с садом и старайтесь заинтересовать малыша.

Первый день, проведённый ребёнком в детском саду, очень важен для него. Постарайтесь сделать так, чтобы первое впечатление было положительным, выберите вместе с ним его место в детском саду, кровать и шкаф. Обсуждая вечером детский садик с ребёнком, акцентируйте его внимание на радостных и приятных событиях и впечатлениях.

Существует мнение, что первый день в детском саду с ребёнком лучше провести и его родителям. Но у этого есть и негативная сторона: во-первых, расставание всё равно неизбежно, его не отменили, а просто отложили. Во-вторых, другие дети могут завидовать и обижаться, почему чья-то мама присутствует в садике, а их нет.

В первое время посещения детского сада старайтесь не оставлять малыша на тихий час и забирать в заранее условленное с воспитателями время, чтобы они могли соответствующим образом психологически подготовить ребёнка к возвращению домой. Также заранее расскажите воспитателю о

привычках и характере Вашего ребёнка. Как Вы его успокаиваете, что он любит, а что нет, какие сказки и сказочные герои являются его любимыми, какие игрушки ему нравятся. Часть игрушек или книжек дайте ребёнку с собой в детский садик. Это поможет ему быстрее ощутить домашнюю обстановку.

Хвалите ребёнка за старания и успехи в детском саду. Подробно выспрашивайте его и выясняйте, чем он занимался сегодня днём. Чаще ласкайте и обнимайте ребёнка, таким образом показывая свою поддержку и участие.

Если Вам что-то не нравится в детском саду или воспитателях, не разговаривайте об этом при ребёнке, это неэтично и может сформировать у него негативное представление о саде. Ребёнок почувствует, если Вы не уверены, стоит ли отдавать его в детский сад, почувствует и сыграет на Ваших эмоциях, чтобы остаться дома. Быстрее всего адаптируются дети тех родителей, у которых нет иного выбора, кроме как отдать ребёнка в детский сад.

Ускоряет привыкание и количество знакомых у Вашего ребёнка: как малышей, так и взрослых людей. Поэтому за полгода до начала посещения садика постарайтесь обзавестись как можно большим числом знакомых, беседуйте о них с ребёнком. Хорошо, если кто-то из детей ходит или пойдёт в тот же садик, что и Ваш малыш, это прибавит ему чувства уверенности. Обязательно продумайте заранее, каким образом семья сможет помочь малышу и подстроиться под его адаптационный период в детском саду. Помните, что скорейшая адаптация ребёнка в детском саду требует длительной работы со стороны всей семьи.