

Готовимся к детскому саду



Когда ребенок идет в детский сад, он испытывает стресс, сравнимый с нагрузками космонавтов. Но у мамы волнений не меньше – родную кровиночку надо отдать незнакомым людям, а вдруг упадет, а вдруг поссорится, а вдруг простудится?! Вот почему для ребенка так важно в первые дни новой жизни научиться общаться, а для мамы – привыкать расставаться.



Первые дни в детском саду - это космические перегрузки для ребенка Откуда появляется стресс – понятно, у ребенка в принципе нет опыта, когда он один, без мамы, папы, бабушки, находился бы в неизвестном месте с неведомыми ему людьми. И хорошо, если вы заранее рассказали малышу о том, что его ожидает – про воспитательницу, игрушки и будущих друзей, показали, где он будет гулять, где стоят его шкафчик и кровать.

Однако рассказов мало, нужны еще и привычки. Еще до садика ребенка нужно научить пользоваться горшком, платком, мыть ручки, держать в руках ложечку, пить из чашечки, обращаться ко взрослым на «Вы», знать названия одежды и по просьбе приносить ее.

И вот приходит радостный, важный и такой волнующий момент первых дней детского сада.

Как сделать так, чтобы малышу понравилось?

Учимся здороваться

Научить общаться можно только собственным примером. И первое, чему надо учить ребенка - здороваться и называть свое имя, начинать можно задолго до садика. Когда возвращаетесь домой с прогулки, когда приходит в гости, когда заходите в кабинет врача – мама первая везде и всегда говорит: «Здравствуйте! Это мы пришли, мама и Полина». Так, у ребенка будет много возможностей увидеть, как мама здороваается. Увидеть и привыкнуть.

Начинаем знакомиться

Чтобы еще до садика появилась привычка к общению, можно знакомиться с детьми на прогулках. «Здравствуйте! Это мы пришли, мама и Миша. Это Миша. А тебя как зовут? Умница, все знаешь!» Точно так же можно вести себя и в детском саду. Не всегда и не каждый ребенок отвечает незнакомой тете (и иногда это будет совершенно правильно). Но если мы хотим, чтобы ребенок запомнил, как зовут воспитательницу, то мы сами здороваемся с ней, обращаясь по имени-отчеству, четко его произнося. А дома, когда малыш возвращается из детского сада, разговаривайте с ним о том, кого он в саду запомнил, как зовут мальчика или девочку, какие у него были игрушки, что он делал. Так новое окружение гораздо быстрее станет привычным.

Просим игрушку



Научить ребенка общаться можно только на своем примере. Дети берут игрушки без спроса, потому что не знают, что надо просить, и потому что не знают, как это делать. Лучше заранее проговорить все трудные моменты: «Если тебе понравилась игрушка у другого ребенка, подойди, скажи: «Как тебя зовут?» и спроси: «Можно я поиграю?»». Проиграйте ситуацию с любимой игрушкой. Только не стоит рисовать садик исключительно в радужных тонах, некоторые дети совсем не горят желанием делиться

своими игрушками. Эту сложность тоже можно (а точнее, нужно) сначала проиграть дома. «Если тебе разрешили взять чужую игрушку, скажи: «Спасибо», а если не разрешили, то брать нельзя. И ты сам можешь поделиться своей игрушкой или, если хочешь, играть сам.» После того, как вы рассказали, как себя вести, показали, и ребенок попробовал сделать что-то по вашему рассказу, его обязательно нужно похвалить. Чем больше будет радостных эмоций, тем уверенней он будет себя чувствовать в детском саду.

Прощаемся с мамой

Если малыш очень сильно привязан к вам, тогда лучше прощаться еще дома – а в садик в первое время пусть водят папа, бабушка или кто-то из близких. Во время прощания работает тот же подход – сначала рассказываем во всех подробностях, только потом делаем. «Ты придешь в садик, поздороваешься, чуть-чуть поиграешь, а меня совсем недолго не будет с тобой. С кем ты будешь играть? Покажи мне». И когда событие случится в реальности, вы можете напомнить ребенку – «Помнишь, я тебе рассказывала». Уверенность в вашей честности сделает ребенка спокойнее.

Чтобы прощаться было легче, можно придумать какой-то особый знак, который будет понятен только вам: зацепиться мизинцами, собрать его ладошку в свои и дунуть внутрь, просто погладить по голове – все, что придумаете, и все, что будет только ваше. Ритуалы в жизни ребенка очень важны – чем привычнее действие, тем спокойней.

Во многих детских садах есть группы кратковременного пребывания – вы оставляете там ребенка всего на пару часов и не каждый день, раз в несколько дней – так ребенок привыкает к садику постепенно. В первые дни мама может оставаться с ребенком в группе, посмотреть, как детишки играют, чем с ними занимаются, побыть рядом со своим малышом, пока он знакомится с новым миром. С детьми обычно занимаются два педагога, группы небольшие – не больше 10 человек. Деток не кормят, в таких группах главная задача – помочь адаптироваться к новым людям, новой обстановке, новому режиму, сделать так, чтобы садик вызывал у него интерес, улыбку и радость, поэтому акцент делается на игру.

Заботимся о здоровье

Смена обстановки и стресс пробивают большие дыры в защитной системе организма, и лучше заранее подготовиться к его укреплению с помощью специфических и неспецифических профилактических средств, например, Анаферона детского. В первое время в детском саду вам нужно обращать внимание на то, как соблюдаются санитарные нормы, почаще стирать одежду, в которой ваш малыш ходит в детский сад, вовремя предложить свою помощь воспитателю. И хорошо, если, отдав ребенка в детский сад, вы не сразу же побежите на работу, а хотя бы еще полгода посидите дома, чтобы по первому требованию оставлять дома – на этапе привыкания — это очень важно. Берегите себя и ребенка, только постепенный переход к новой жизни позволит сохранить детское здоровье.