

РЕБЕНОК ИДЁТ В ДЕТСКИЙ САД....



Решение о том, что малыш будет ходить в ясли, принимается заранее, поэтому у родителей будет время на то, чтобы подготовить кроху и привить ему минимально необходимые навыки. Подготовка необходима хотя бы для того, чтобы среди других детей в ясельной группе малыш чувствовал себя увереннее, не паниковал в новой для себя обстановке без мамы и адаптировался как можно скорее.

Когда начинать готовить ребенка к яслям

Если вы ответственный родитель и заранее знаете о том, что уже в полтора-два года малыш начнет ходить в дошкольное учреждение, его режим и навыки уже должны формироваться с учетом предстоящих и неизбежных перемен.

Поэтому уже к году приучайте ребенка **засыпать самостоятельно, прививайте ему понятие о дисциплине и навыки общения с посторонними людьми.**

Как такового, понятия «ясли» сегодня не существует. Под этим подразумевается посещение двух первых младших групп детсада, в которые ходят дети в возрасте от 1,5 до 3 лет.

Оптимальный возраст для того, чтобы отдать ребенка в ясли – 2 года. К этому времени при правильной подготовке расставание с мамой уже не будет восприниматься крохой как трагедия. В этом возрасте малыш уже умеет многое делать самостоятельно, а тому, что не умеет, быстро обучится вместе с другими детьми.

Рекомендуется научить его хотя бы жестами объяснить свои потребности и желания. Чтобы упростить жизнь малышу, научите его обращаться к взрослым с просьбами. Остальные навыки он быстро приобретет в коллективе. **Один из несомненных плюсов коллективного воспитания и обучения – желание делать все вместе, стремиться уметь то, что делают остальные.**

Что должен уметь ребенок к 1,5–2 годам или «Родительская программа»

После того как крохе **исполнится год, целенаправленно начинайте прививать ему:**

- элементарные гигиенические навыки;
- умение пользоваться во время еды ложкой, пить из чашки;
- стремление к самообслуживанию;
- навыки устного общения.

Выработайте у ребенка привычку мыть руки после прогулок, игр и перед едой. С этим не будет особых трудностей, если папа и мама сами будут примером. Поставьте в ванной комнате специальный табурет-лесенку или скамеечку, чтобы малыш смог сам дотягиваться до крана и открывать его. Научите его пользоваться кусковым и жидким мылом, закатывать рукава одежды, вытирать руки полотенцем.



После года постепенно отказывайтесь от использования памперсов — ребенок должен научиться ходить на горшок или на унитаз, оборудованный специальным детским сиденьем. Приучая к горшку, не нужно подолгу держать его на этом полезном приспособлении — старайтесь заметить, когда у малыша возникнет потребность, и высадить его перед этим.

Ребенок приобретает способность сознательно контролировать мочеиспускание и дефекацию примерно в двухлетнем возрасте. Конечно, к этому времени он уже наверняка «знаком» с горшком и знает, для чего этот предмет предназначен.

Чего нельзя делать:

- держать на горшке подолгу;
- покупать «музыкальные горшки»;
- ругать за испачканные штаны;
- придавать этим процедурам слишком большое значение, фиксировать внимание ребенка больше необходимого (в том числе и слишком уж бурно выражать восхищение его успехами).

Для того чтобы ускорить процесс осознания и обучения, предоставьте малышу возможность хотя бы какое-то время каждый день путешествовать по дому без одежды. Тогда у него будет возможность увидеть и понять, что мокрые штанишки «случаются» не сами по себе, — он будет знакомиться с работой собственного тела. Кстати, о мокрых штанишках: примерно к полутора годам, а зачастую и намного раньше, малыши сами начинают очень бурно переживать по этому поводу. Мокрые штаны не доставляют никакой радости, поэтому у вас нет нужды еще и делать ребенку замечание или тем более ругать его.

С раннего возраста, когда малыш только начинает есть за столом и пытается проявлять самостоятельность, не препятствуйте ему, даже если после еды придется сменить ему одежду.

Учите его правильно держать ложку, развивайте координацию и моторику движений во время игр. После года откажитесь от использования бутылочек, учите его пить из обычных кружек и чашек.



Ребенок, как только начинает осознавать себя, проявляет **стремление к самостоятельности и самообслуживанию**. Это касается и одевания. Помогайте ему в этом: пусть он сам засовывает ногу в штанишки или руки в рукава рубашки, которые вы держите перед ним. *Покупайте ему одежду, которую малышу будет легко снимать и надевать: просторную, на липучках или с резинками.* Не нужно немедленно требовать от ребенка, чтобы он, начиная с этого момента, всегда одевался только сам. Но — и это очень важно! — когда он по своей доброй воле берется за одежды и старается надеть их сам, ни в коем случае не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него!

Надо сказать, что два года — самый замечательный возраст для обучения самостоятельности. На вашей стороне сейчас сама природа с ее законами психического развития маленького человечка. Ведь недаром третий год жизни ребенка называют периодом, который проходит под девизом: **«Я сам!»**. Сейчас малышу вообще не нужно заставлять что-то делать самостоятельно — он только к этому и стремится, настойчиво и упорно, решительно отстаивая свое право делать все без вашей помощи и получая огромное удовольствие от достижения цели.

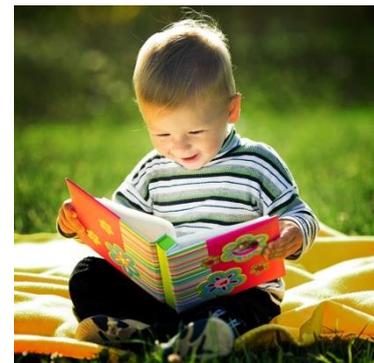
В три-четыре года детишки так или иначе уже умеют одеваться. Но могут отказываться делать это самостоятельно. Причина кроется как раз в том, что им не позволяли одеваться самостоятельно, когда им этого очень хотелось.

Хвалите его, когда он делает попытки обслужить себя сам. Подчеркивайте, как вы горды, что у вас такой самостоятельный ребенок. Такая похвала очень важна для самоутверждения маленького человека. Даже неудачная попытка проявить самостоятельность не должна вызывать насмешек — просто помогите ему и покажите, как сделать правильно.

Планируя все свои дела, заранее закладываете в расписание час или полтора (в зависимости от особенностей поведения ребенка) «на самостоятельность». Не делайте за ребенка того, что он может сделать сам!

Давайте ему возможность опробовать самостоятельно всякий новый навык, и лишь в том случае, когда становится очевидным, что самому ему не справиться, предлагайте помощь (причем эта помощь должна быть обучающей: не «давай я сделаю сама!», а «посмотри, это делается так»). С другой стороны, не нагружайте его заданиями, с которыми он определенно не может справиться: постарайтесь, чтобы карапуз пореже испытывал ощущение собственного бессилия и почаще добивался успеха.

Учите кроху новым словам, расширяйте его словарный запас, читая книги, рассказывая сказки, разучивая стихи и песни. Пока что предложениями он изъясняться не сможет, но вполне может рассказать о своих потребностях даже одним, но правильно примененным словом.



Как научить ребенка убирать свои игрушки?

Этот навык, по большому счету, не из первостепенных, но все-таки желательно, чтобы он уже был в «багаже» малыша, который отправляется в детский сад. Конечно, в садике всему этому учат, и привычку к аккуратности дети усваивают как раз именно там. Воспитательницу принято слушать, да и пресловутое «влияние коллектива» делает свое дело. Но если в домашней жизни малышу ни разу даже не намекали на то, что вещи можно и нужно держать в порядке, требование воспитателя убирать за собой может вызвать у ребенка протест.

В идеале у ребенка должна быть отдельная комната, в которой он и устраивает все так, как ему нужно — хаос так хаос, — и пространство для творчества не ограничено ничем, кроме соображений безопасности. В реальной жизни отдельная детская — роскошь, доступная далеко не всем, поэтому остается лишь каким-то образом делить ту территорию, что имеется в наличии. Скажем, повсюду на обоях рисовать нельзя, но в определенном месте на стене всегда висит большой лист ватмана — специально для упражнений в настенной росписи. Игрушки, рассыпанные по всей комнате, хотя бы к вечеру должны быть убраны, но под столом устроен «домик», и там маленький хозяин может убирать только то, что считает нужным. Можно соревноваться — кто быстрее уберет свою часть игрушек. Можно придумать еще сотню способов превратить уборку в удовольствие. Главное, чтобы вы всегда вели себя последовательно. Нельзя приучать малыша к уборке время от времени: «Вчера убирал, сегодня, так и быть, я сама, а завтра вообще оставим все, как есть». Если уж вы решили выработать полезную привычку, не отказывайтесь от своего намерения.



Ребенок, конечно, будет играть, но постепенно привыкнет к правилу: перед сном (или перед обедом, перед прогулкой) игрушки отправляются на полки, в ящики и прочие свои «домики».

Полезные привычки, которые облегчат адаптацию малышу

Установите ребенку **режим дня**, максимально приближенный к тому, который установлен в детских дошкольных учреждениях. Старайтесь сами придерживаться этого режима и приучайте ребенка не нарушать его.

Научите малыша засыпать самостоятельно, если раньше он засыпал, только когда его убаюкивали. Эту привычку можно выработать, если он будет по вашей просьбе укладывать спать свою любимую игрушку. Дети и сами засыпают без проблем после прогулок и активных игр на свежем воздухе.

После года начните **закаливать ребенка, чтобы укрепить его иммунитет.**

Учите ребенка воспринимать то, что ему говорят взрослые, понимать и правильно реагировать на слова «можно», «нельзя», «нужно», «стой».

Развивайте **усидчивость и умение сконцентрироваться.** Рассказывая сказку или читая книжку, тут же в процессе задавайте ему вопросы по содержанию, просите пересказать прочитанное, пусть и двумя-тремя словами или даже жестами.

Перед яслями начните **расширять круг общения малыша**. Посещайте с ним детские площадки, наблюдайте, как он взаимодействует с другими детьми, корректируйте его поведение. Научите его делиться игрушками или меняться ими, объясните, что отнимать игрушки или драться – это плохо.



Непосредственно в период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:

1. Устройство ребенка в детское учреждение лучше проводить во время вашего отпуска, так как в течение 1-2 недели он должен проводить в детском саду не более 2-3-4-5 часов;
2. В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья ребенка и своевременно сообщать о них работникам детского сада;
3. При появлении первых признаков заболевания необходимо

оставить ребенка дома и вызвать врача;

4. В период адаптации ребенок особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы;
5. Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку, не перегружайте ребенка впечатлениями, не принимайте и не посещайте гостей, не покупайте новых игрушек;
6. Разрешите ребенку взять в детский сад любимую игрушку, лучше, если она будет хорошо мыться.

Как облегчить и ускорить адаптацию ребенка к яслям

Постепенно приучайте кроху к тому, что родители и мама не всегда смогут быть с ним рядом. Оставляйте его в гостях у друзей или родственников сначала ненадолго, затем на несколько часов. Попросите взрослых позаниматься с ребенком, пусть они расскажут, как он ведет себя без мамы, насколько организован и послушен. Если есть проблемы, у вас будет время поработать над их устранением.

Чаще общайтесь с теми родителями, у которых есть дети – сверстники вашего ребенка. Вы можете организовать совместные выезды на природу или на дачу, чтобы дети побыли, поиграли и позанимались вместе. Такие коллективные занятия – отличный способ социализировать малышей, научить их взаимодействовать и помогать друг другу, получать удовольствие от такого взаимодействия. Имея подобный опыт, ваш малыш, да и вы сами, не будет бояться предстоящих перемен и воспримет их как должное.

Как облегчить ребенку адаптацию к детскому саду.

1. Научитесь прощаться с ребенком быстро, давая таким образом понять, что вы уверены в нем и его умении справиться с собой. Не затягивайте процесс расставания. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться;
2. Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома;



Помните, что в страхе расставания нет ничего плохого, он лишь свидетельствует о том, что между вами и ребенком существует телесная связь.

3. Не пытайтесь подкупить ребенка, не обещайте и не покупайте ему игрушек за согласие остаться в детском саду;
4. Четко дайте ребенку понять, что, какие бы истерики он ни закатывал, ему все равно придется пойти в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.
5. Настраивайте ребенка на позитивный лад;

6. Первое время забирайте домой пораньше, создайте спокойный, благоприятный для ребенка климат в семье; Будьте спокойны, не проявляйте своего беспокойства;

7. Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр телепередач;

8. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;

9. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов ритуала-прощания, /например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке/.

10. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;

11. Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии



12. Знаете ли вы, что чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

13. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Совершенных людей нет. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов. В

присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

Индивидуальные особенности

Период адаптации в коллективе детского сада у каждого ребенка свой. У одного это проявляется острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), у другого - нарушениями в работе кишечника (запоры, поносы), у третьего - раздражительностью, плаксивостью, быстрой сменой настроения и т.д.

Родители должны учесть и тот факт, что при посещении дошкольного учреждения имеет место тот факт, что дети часто болеют по причине тесного контакта со сверстниками.