

Консультация для родителей

**Как подготовить
ребенка к тому,
что в детском саду он будет
оставаться без мамы?**



МАДОУ "Детский сад № 69"

п. Исеть

Период поступления в садик является стрессом для детского здоровья и психики. Неудивительно, что взрослые переживают, понравится ли ребенку в садике, как он станет реагировать на изменившиеся условия жизни, быстро ли подружится с воспитателем, педагогами и другими детьми.

Давайте разберемся, как можно помочь ребенку оставаться без мамы в детском саду в период поступления.

Такую подготовку нужно начинать после полутора лет. Начиная с этого возраста, малыши уже не испытывают слишком сильного страха при разлуке с мамой. Конечно, это не означает, что ровно в полтора года ваш ребенок вдруг станет совершенно независимым от вас и начнет с радостью встречать незнакомых людей.

Начинать лучше издалека.



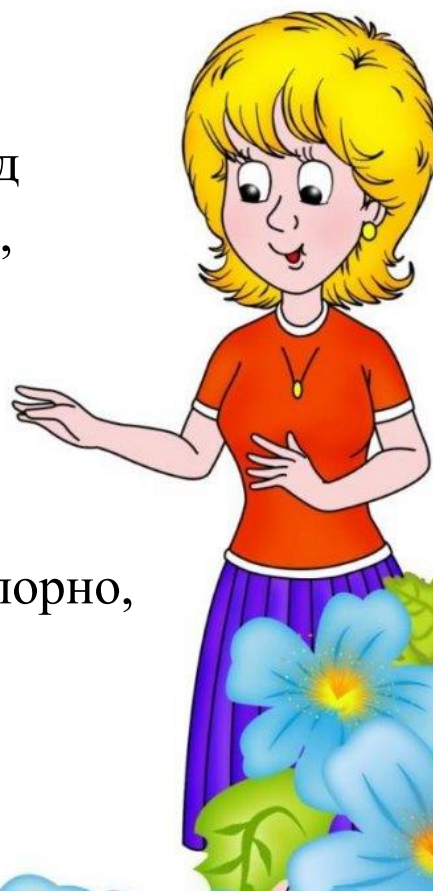
Попробуйте сходить с ребенком в гости. Всякий раз, когда ребенок встречается с незнакомым или малознакомым взрослым, давайте ему возможность присмотреться к этому человеку. Пусть ребенок сидит у вас на коленях или даже прячется за вашу спину. Возможно, убедившись в том, что незнакомый человек не представляет опасности, через некоторое время он сам подойдет к нему познакомиться. Не исключено, что для этого понадобится несколько встреч. Важно, чтобы ребенок имел возможность самостоятельно устанавливать дистанцию и темпы её сокращения.

Кому - то может показаться, что все это имеет мало отношения к детскому саду. Но на самом деле такое последовательное, спокойное приучение ребенка к посторонним взрослым имеет огромное значение для благополучной адаптации в детском саду.



Ребенок, который отправляется в детский сад, конечно, должен обладать определенными навыками самообслуживания: одеваться, есть, пользоваться горшком, умываться и вытирать руки и лицо полотенцем. Разумеется, воспитатели помогут справиться с пуговицами и шнурками, но нельзя ожидать, что они будут постоянно переодевать и кормить с ложки каждого из подопечных!

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 малыша 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.

Как правило, родителям двухлетних детей гораздо больше внимания приходится обращать на то, чтобы не мешать ребенку быть самостоятельным. И это, возможно, самый важный момент! Именно сейчас, на третьем году жизни, ребенок может и должен овладеть всеми навыками самообслуживания: есть и пить, умываться и чистить зубы, одеваться и раздеваться, своевременно пользоваться горшком. Он с легкостью может научиться убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.

Вам трудно в это поверить? Тем не менее это так, и более того: для достижения таких успехов вам вовсе не обязательно прикладывать какие-то значительные усилия, кроме одного - не мешать!



Не хватать его за руки, не одергивать и не поправлять на каждом шагу, не пытаться все сделать за него, потому что он «маленький и ничего не умеет»!

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 ребенок пореже испытывал ощущение собственного бессилия и почаще добивался успеха.



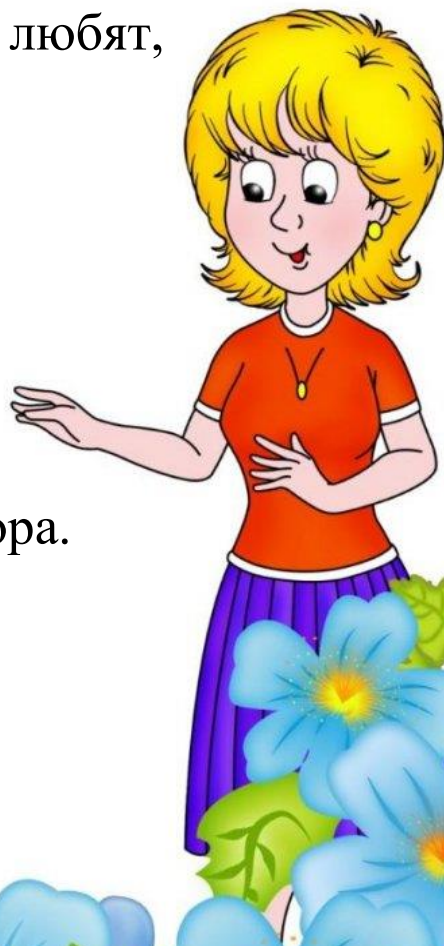
Значение режима дня для младшего дошкольника сложно переоценить. Установлено, что дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны. У них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, а также система условных рефлексов. Все это помогает маленькому организму физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. При отсутствии стабильного режима нервная система дошкольника испытывает большие нагрузки: малыш быстро переутомляется или перевозбуждается, а накопленная усталость мешает полноценному сну. Особенно остро это ощущают на себе дети с особенностями развития, поскольку резервы их организма зачастую снижены.



И если до сих пор режим вашего ребенка существенно отличался (например, он ложился спать очень поздно и спал до десяти-одиннадцати часов утра), вам, конечно, нужно привести режим в соответствие с «нормативами» детского сада.

Это обязательно надо сделать до того, как ребенок пойдет в детский сад. Урегулирование режима — не из тех дел, которые можно пускать на самотек, рассчитывая, что все наладится само собой. Нередко трудности в адаптации к садику бывают вызваны именно тем, что ребенку никак не удастся привыкнуть к новому распорядку дня.

Вообще, маленькие дети очень любят, чтобы все было «по расписанию», одинаково изо дня в день. Любые перемены в привычном течении жизни — даже значительно менее глобальные, чем поход в детский сад - могут вызвать бурю протеста со стороны маленького консерватора.



И этот консерватизм — не отклонение, а, напротив, очень ценное качество. Оно говорит о том, что у малыша уже формируется устойчивое представление о собственном «я», внутренняя психическая целостность.

Так что перемены нужно вводить в жизнь ребенка постепенно. Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы в конце концов приблизиться к режиму детского сада. Например, вставайте каждый день чуть раньше, пораньше завтракайте и выходите на прогулку. Соответственно и вечером укладывайте малыша в кровать не так поздно, как прежде, учитывая, что утром ему предстоит ранний подъем.

