



Журнал для родителей

Поступление ребенка в детский сад

Уважаемые мамы и папы!

Ваш малыш подрос и уже скоро станет посещать детский сад.

Для него очень сложно понять, почему мама отдаст его в неизвестное место, почему она уходит, а не остается вместе с ним. И вы тревожитесь о том, будет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании.

Вы должны знать и не пугаться того, что привыкание к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3-4-й день и привыкают к новым условиям жизни без изменений психического состояния и поведения. У других период адаптации длится месяц, а иногда и более.

В адаптационный период возрастает возможность заболевания ребенка, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

И конечно, привыкая к новым условиям, малыши плачут. Плач - эмоциональная разрядка, по-другому они пока не научились снимать нервное напряжение. Но, как подметили практики, самые "плаксивые" поначалу потом становятся наиболее привязанные к детскому саду.

Пусть наши советы и рекомендации помогут вам и вашему ребенку значительно легче привыкнуть к дошкольному учреждению.



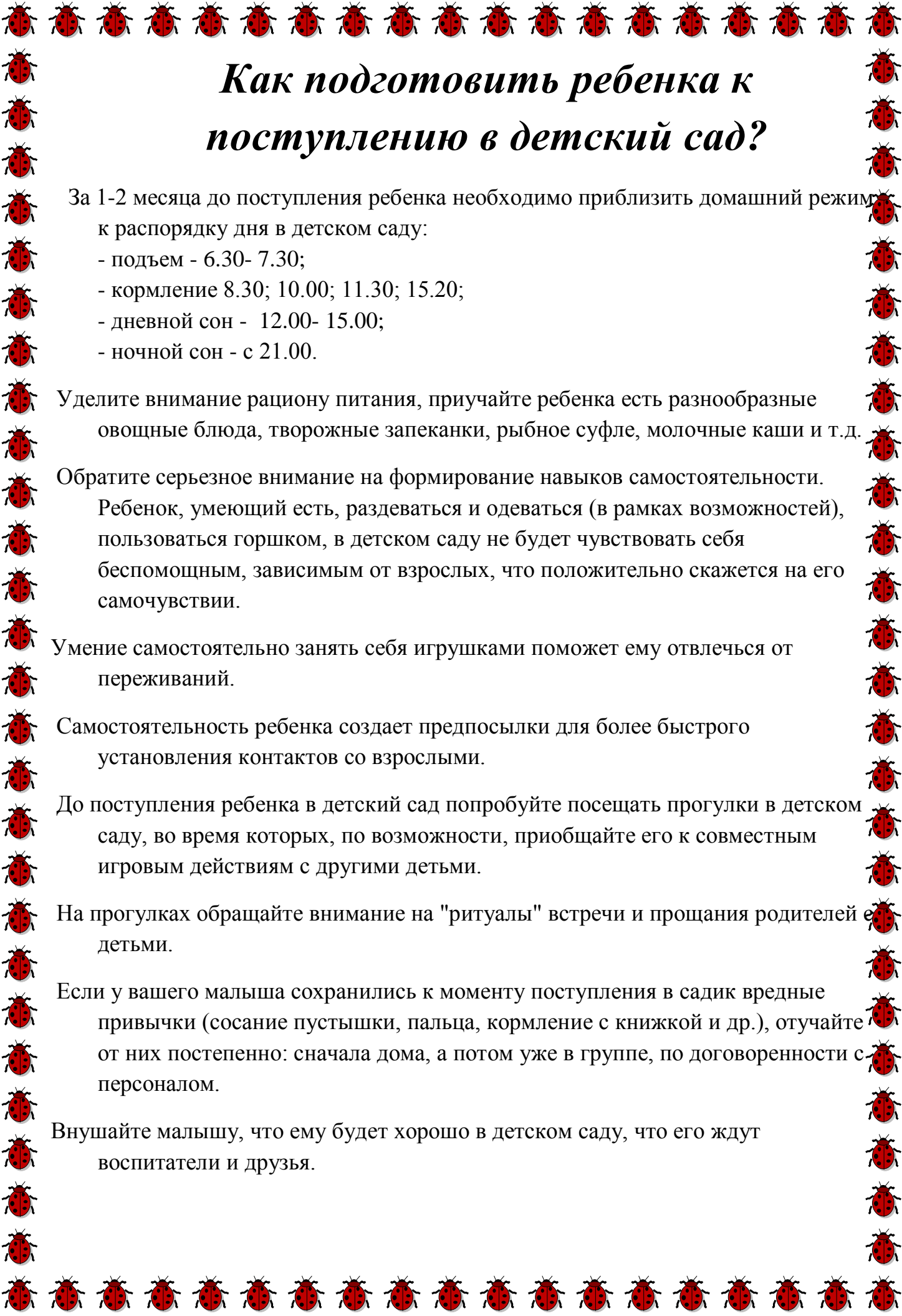
Факторы, влияющие на процесс адаптации

Срок периода адаптации зависит от возраста детей при поступлении, чем раньше они приходят в дошкольное учреждение, тем быстрее привыкают к новым условиям жизни.

Длительность и тяжесть привыкания зависит и от предшествующего воспитания в семье.

Дети одного и того же возраста по-разному адаптируются в зависимости от индивидуально - типологических особенностей их высшей нервной деятельности. Некоторые в первые дни кричат при расставании с родителями, отказываются есть, спать, протестуют против каждого предложения воспитателя, но через 2-3 дня уже втягиваются в режим и хорошо себя чувствуют. Другие, наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.

Течение адаптационного периода зависит от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям. Дети, которые до поступления в детское учреждение общались со многими взрослыми и детьми, получили разнообразные впечатления, жили в различных условиях (на даче, в деревне у бабушке и др.), легче адаптируются.



Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад?

За 1-2 месяца до поступления ребенка необходимо приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду:

- подъем - 6.30- 7.30;
- кормление 8.30; 10.00; 11.30; 15.20;
- дневной сон - 12.00- 15.00;
- ночной сон - с 21.00.

Уделите внимание рациону питания, приучайте ребенка есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле, молочные каши и т.д.

Обратите серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности.

Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться (в рамках возможностей), пользоваться горшком, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии.

Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний.

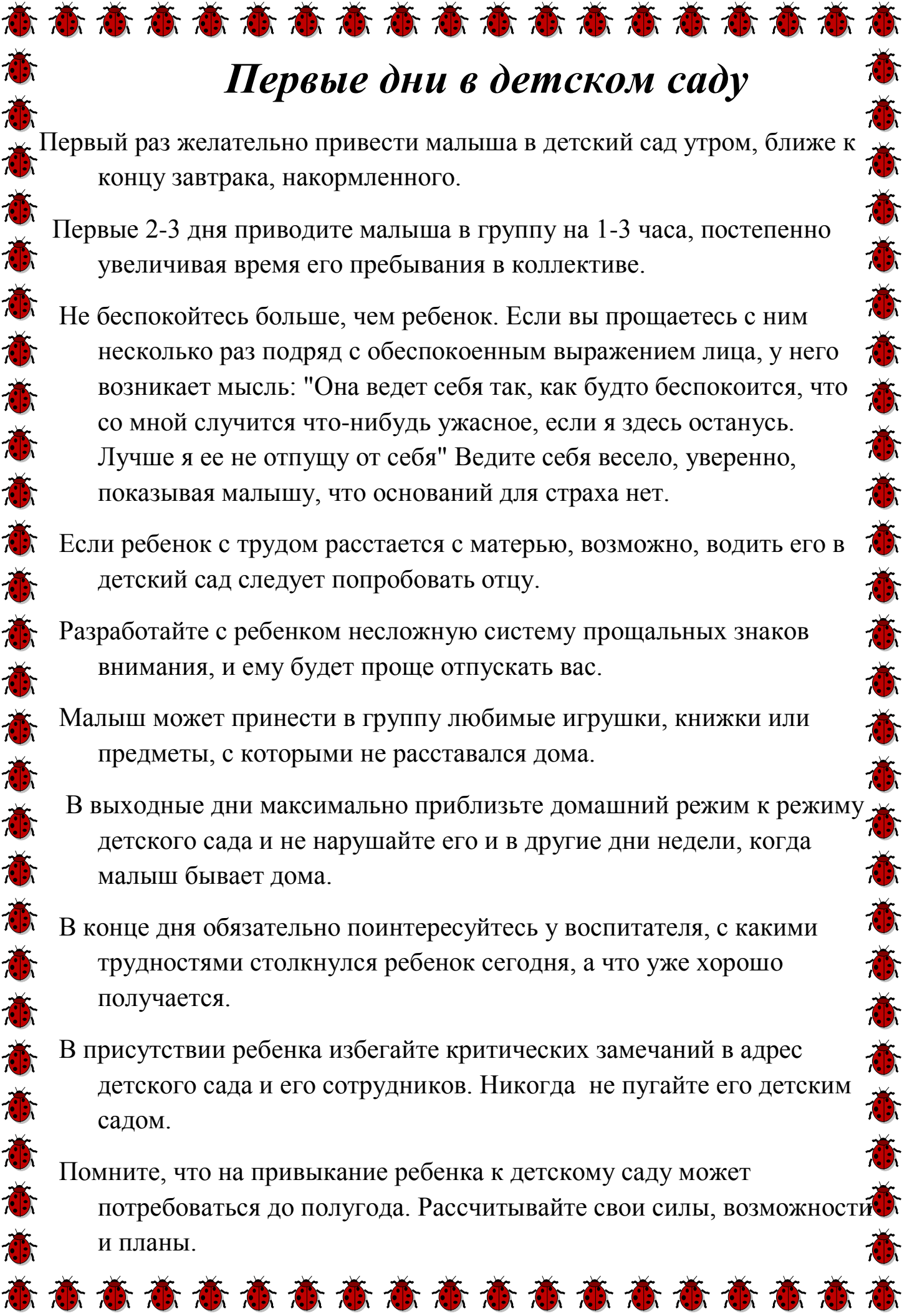
Самостоятельность ребенка создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми.

До поступления ребенка в детский сад попробуйте посещать прогулки в детском саду, во время которых, по возможности, приобщайте его к совместным игровым действиям с другими детьми.

На прогулках обращайте внимание на "ритуалы" встречи и прощания родителей с детьми.

Если у вашего малыша сохранились к моменту поступления в садик вредные привычки (сосание пустышки, пальца, кормление с книжкой и др.), отучайте от них постепенно: сначала дома, а потом уже в группе, по договоренности с персоналом.

Внушайте малышу, что ему будет хорошо в детском саду, что его ждут воспитатели и друзья.



Первые дни в детском саду

Первый раз желательно привести малыша в детский сад утром, ближе к концу завтрака, накормленного.

Первые 2-3 дня приводите малыша в группу на 1-3 часа, постепенно увеличивая время его пребывания в коллективе.

Не беспокойтесь больше, чем ребенок. Если вы прощаетесь с ним несколько раз подряд с обеспокоенным выражением лица, у него возникает мысль: "Она ведет себя так, как будто беспокоится, что со мной случится что-нибудь ужасное, если я здесь останусь. Лучше я ее не отпущу от себя" Ведите себя весело, уверенно, показывая малышу, что оснований для страха нет.

Если ребенок с трудом расстается с матерью, возможно, водить его в детский сад следует попробовать отцу.

Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать вас.

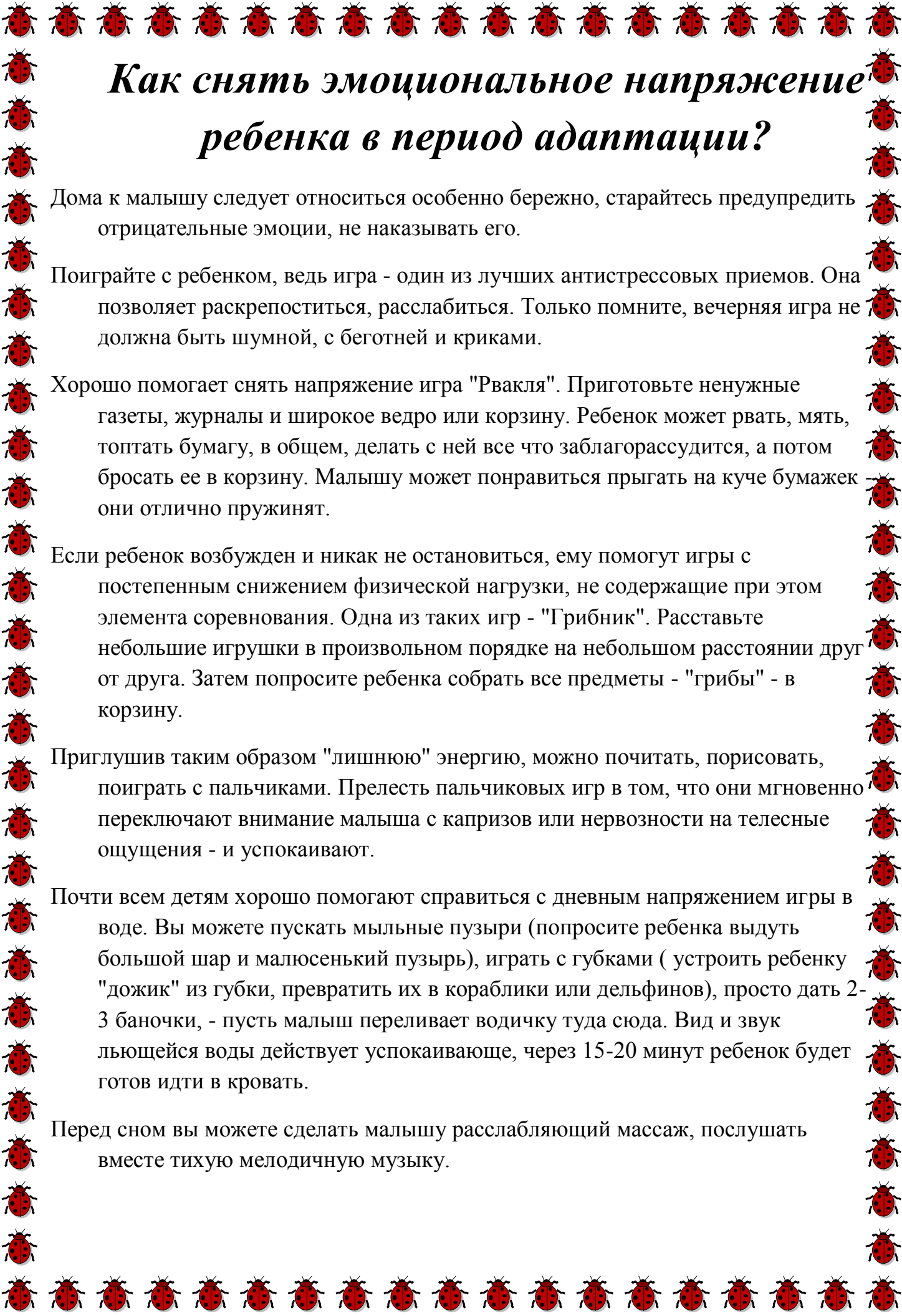
Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или предметы, с которыми не расставался дома.

В выходные дни максимально приблизьте домашний режим к режиму детского сада и не нарушайте его и в другие дни недели, когда малыш бывает дома.

В конце дня обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, с какими трудностями столкнулся ребенок сегодня, а что уже хорошо получается.

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

Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.



Как снять эмоциональное напряжение ребенка в период адаптации?

Дома к малышу следует относиться особенно бережно, старайтесь предупредить отрицательные эмоции, не наказывать его.

Поиграйте с ребенком, ведь игра - один из лучших антистрессовых приемов. Она позволяет раскрепоститься, расслабиться. Только помните, вечерняя игра не должна быть шумной, с беготней и криками.

Хорошо помогает снять напряжение игра "Рвакля". Приготовьте ненужные газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней все что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек они отлично пружинят.

Если ребенок возбужден и никак не остановиться, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одна из таких игр - "Грибник". Расставьте небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Затем попросите ребенка собрать все предметы - "грибы" - в корзину.

Приглушив таким образом "лишнюю" энергию, можно почитать, порисовать, поиграть с пальчиками. Прелесть пальчиковых игр в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения - и успокаивают.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребенка выдуть большой шар и малюсенький пузырек), играть с губками (устроить ребенку "дожик" из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), просто дать 2-3 баночки, - пусть малыш переливает водичку туда сюда. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе, через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку.



Советы от Фрекен Бок

Здравствуйте, мои дорогие мамы и папы и глубокоуважаемые бабушки и дедушки!

Это я - Фрекен Бок. Сегодня я расскажу, как быть самыми внимательными родителями и правильно подготовить ребенка к поступлению в детский сад.

Итак, садик вы уже выбрали. Теперь обсудим, что умеет делать ребенок и чему следует его научить до начала учебного года.

1. Культурно-гигиенические навыки (проще говоря, как он ест, ходит в туалет, переодевается, т.е. как он умеет себя обслуживать).

Следует за 1-2 месяца до начала учебного года приучить ребенка к горшку, отказаться от подгузников.

Малыш должен есть самостоятельно, хотя бы ложкой, и уметь пить из бокала. Безусловно, его будут подкармливать, голодным не оставят, не беспокойтесь, но прививать самостоятельность необходимо.

2. Режим бодрствования и сна в детском саду и дома должен быть одинаковым. Узнайте заранее, в какое время детей укладывают спать, и аккуратно перестройтесь, если будут несовпадения.

3. Ребенок должен говорить! Ребенок должен уметь произносить свое имя. Если он говорит гораздо больше - замечательно, или активно бормочет, но смысл понятен только ему, - тоже хорошо, а если совсем не разговаривает - обязательно проконсультируйтесь с дефектологом.

4. Ведите дома рекламную кампанию садика! "Ах, как там хорошо! Какие там машинки (куклы, мишки и т.п.). Если будешь хорошей девочкой (мальчиком), отведу тебя в этот замечательный детский садик"

5. И ещё! Следует знать, какие требования к одежде ребенка выдвигают в группе детского сада, и подготовить все необходимое.

Медицинская карта - это серьезно! Обязательно узнайте какая форма требуется для зачисления ребенка, и получите заключение специалистов.

Хорошего Вам лета. много гулять (не путать с "смотреть телевизор"), плавать, греться на солнышке, кушать "витаминчики" и готовиться к новому, очень важному делу.



Тематическая встреча с родителями "Кризис трехлетнего возраста"

Сегодня мы с вами поговорим о кризисе 3 лет.

Наиболее простое и очевидное проявление любого психологического кризиса заключается в том, что ранее спокойный и покладистый ребенок без видимых причин становится непослушным.

Он все делает наоборот, будто специально провоцируя на конфликт. Его невозможно без скандала ни накормить, ни уложить спать, ни собрать на прогулку. Все чаще случаются "концерты" в магазине или на улице.

Это маленькое, но очень сообразительное существо понимает, что нам проще уступить, чем опозориться. Уровень эмоционального и интеллектуального развития позволяет уже даже шантажировать.

Что происходит? Мы воспитываем малыша как всегда: в меру строги, в меру демократичны. Почему же ребенок вдруг перестает считаться с нами? Отчего непоколебимые авторитеты в одночасье рушатся? А все дело в том, что вы столкнулись с кризисом 3 лет.

Здесь следует отметить, что хотя этот кризис может наступить и в 2 года, и в 3, и 3,5, и даже в 4. Все зависит от индивидуального темпа развития ребенка.

В чем суть этого возрастного кризиса?

Необходимо проанализировать развитие ребенка до 3 лет.

Первые три года ребенок физически и психически зависит



от матери и от взрослых, его окружающих: через них взаимодействует с миром, познает его, удовлетворяет свои потребности. Но по мере развития роль взрослых отходит на второй план. Все большее число действий может быть выполнено ребенком самим. Он уже планирует свои действия и может предвидеть результат, начинает замечать связь между успешным и неуспешным действием и реакцией на это взрослого. Через оценку родителей, родственников, окружающих у ребенка формируются самосознание и самооценка. Возникает феномен "Я". Ребенок уже не говорит "Вася хороший", он сообщает: "Я хороший".

Его уверенность в себе достигает вселенского масштаба: "Ура! Я сам это умею! Я сам это могу! Я большой, как мама и папа!" Ребенок начинает осознавать себя отдельной независимой личностью.

Но в силу возрастных возможностей малыш никак не может обойтись без матери. И он за это сердится и "мстит" слезами, возражениями, капризами.

Малыш как бы находится между двух огней:

1) он слишком уверен в себе и в своих силах, хочет всего добиться сам;

2) он знает: без взрослого ему не обойтись. И вот эта двойственность буквально разрывает его на части.

Он начинает нервничать, переживать. Ведь для нас, взрослых, ребенок по-прежнему маленький, а для него самого он уже большой. И вопиющее несправедливое обращение с ним как с малышом заставляет его сопротивляться и бунтовать!





Свой кризис ребенок не может утаить: тот, словно иглы у ежа, торчат наружу и весь направлен только против взрослых, которые все время рядом с ним, ухаживают, предупреждают все его желания, не замечая и не понимая, что он уже все может делать сам.

Как правило, в центре событий оказывается мать. И главная ответственность за правильный выход из этого кризиса возлагается на нее. Запомните, что малыш страдает от кризиса сам.

Что характерно для ребенка в период кризиса 3 лет?

В психологии существует перечень признаков "кризиса 3 лет", так называемое семизвездие - своеволие, упрямство, негативизм, строптивость, протест-бунт, обесценивание, деспотизм.

Но это все следствия одной причины, кратко и емко описывающей поведение ребенка в данный период: ребенок стремится не только что-то делать самостоятельно, но и самостоятельно решать, делать, это или нет.

Давайте, я более подробно поясню эту мысль на каждом признаке "семизвездия"

Своеволие. Ребенок все хочет делать сам, даже если не умеет.

Понимаю, бывает удобнее сделать что-то за него, ведь так быстрее. Но этим вы лишаете его радости от процесса деятельности.

Посмотрите в его счастливые глаза, и увидите в них гордость от осознания факта своей самостоятельности!





Что делать? Позвольте малышу попробовать сделать все самостоятельно, даже если вы знаете, что это ему не по силам. Если у крохи что-то получилось, обязательно похвалите его, объясните, что именно он сделал хорошо, и подчеркните, какой он стал большой и самостоятельный. Такое признание успехов поднимает самооценку, придает уверенность в силах.

Упрямство. Когда ребенок упрямится, он настаивает на чем-то не потому, что он это потребовал: "Я так решил!"

Например, малыш просит дать ему мяч. Но мяча нет, и мама предлагает ему замену, например его любимую книжку. Малыш понимает, что книжка намного интереснее, чем мяч. Но все равно настаивает на своем: "Дай мяч!" Почему? Потому что это мама предложила книжку, а не он сам так решил.

Что делать? Просто подождите несколько минут. Малыш сам созреет и примет решение - попросит книжку. Удивительно, но факт!

Негативизм и строптивость. Ребенок поступает вопреки не только родителям, но порой даже своему желанию. Малыш, который обожает гулять, почему-то заявляет: "Не пойду!" Почему? Потому что это мама предложила идти гулять, а не он сам так решил!

Что делать? Попробуйте вместо утвердительной формы "Идем гулять!" просто спросить малыша о его желании: "Солнышко, мы гулять пойдем?"

В некоторых ситуациях можно применить маленькую военную хитрость. Например, вместо вопроса "Ты будешь кушать?",





задайте вопрос, содержащий несколько вариантов для выбора, но на который нельзя ответить нет: "Ты будешь кушать гречневую кашу или рисовую?"

Ну и совсем в крайних случаях, можно предложить ребенку сделать противоположное, с расчетом на то, что малыш из чувства негативизма сделает то, что надо. Например, скажите: "Гулять сегодня не пойдем!", тогда малыш будет настаивать на прогулке. Но часто прибегать к этому способу не советую, так как это обман.

Протест-бунт. Это ответ на давление со стороны родителей и их желание все решать за малыша ("Не кричи!", "Не ломай!", "Садись за стол!", "Надень тапочки!")

Бурная энергия ребенка должна найти выход в деятельности. А если ее сдерживать, она выливается в виде эмоций (гнева, истерик) или ребенок будет искать другие пути освобождения от накопившегося напряжения, например в виде агрессии.

Что делать? Если малыш заходится в истерике, спокойно переждите, и только потом объясните, как "правильно" себя вести и почему.

Что-либо объяснять во время истерики бесполезно. Так уж устроена психика. Во время проявления эмоций человеку трудно сосредоточиться на том, что ему говорят (это принцип доминанты -очаг возбуждения в головном мозге подавляет все остальное).

Симптом обесценивания. Изменяется отношение ребенка к любимым вещам и игрушкам (он может бросать их, ломать)





и к людям (малыш может стукнуть или обозвать маму грубыми словами).

Это следующий этап исследовательской деятельности ребенка (не путайте с агрессией). Потом он поймет, что такое его поведение может быть неприятно другим людям. А пока...Пока он подражает взрослым, ему интересно смотреть на их реакцию (а что будет, если..).

Что делать? Направляйте энергию ребенка в мирное русло. Например, если малыш рвет книжку, предложите ему рвать старые журналы. Подключите свою фантазия, обыграйте неприятный момент с использованием игрушек.

Деспотизм. Это стремление ребенка подавлять окружающих. Взрослые должны удовлетворять желания маленького тирана, в противном случае их ждут истерики.

Что делать? Уступайте ребенку в "мелочах". Но в том, что касается здоровья и безопасности самого ребенка и других людей - будьте непреклонны (безо всяких исключений). Позволяйте малышу совершать ошибки, ведь он сейчас учится исключительно на собственном опыте.

Ну что ж, надеюсь, общее представление о кризисе 3 лет, и о том, что происходит с ребенком, у вас сформировалось?

Придерживайтесь следующих правил.

1. Единство требований.
2. Культура общения.
3. Поощрение самостоятельности и активности.
4. Границы активности - четко определить, что можно делать, а что нельзя.

