

Как привыкнуть к детскому саду

Как должны себя вести родители, отдавая ребенка в детский сад

Лучше всего заранее познакомиться с воспитателями и понять для себя – способны ли вы доверить сотрудникам детского сада своего ребенка. В первую очередь надо настроиться самим - это самое главное, потому что адаптацию проходит не только ребенок, но и мама.

Если родители не доверяют воспитателям, то в дальнейшем может получиться, что мама будет постоянно «искать» огрехи в работе коллектива детского сада. Поэтому надо четко решить: «Этим людям мы доверяем, и здесь нашему ребенку буде хорошо». В этом случае адаптация ребенка пройдет успешно. Если вы приняли решение ходить в детский сад, посещение должно быть регулярным, кроме, конечно же, тех дней, когда ребенок болеет.

Как подготовить ребенка к режиму детского сада

Ребенка необходимо готовить к детскому саду заранее. Изменить ему режим, примерно за месяц, потихонечку, «не ломая» ребенка» и свою жизнь», постепенно, по 15-20 минут подводить к режиму детского сада. Надо заранее планировать, когда по времени будете приходить в детский сад, заранее приноровиться к тихому часу, спросить у воспитателей – какой режим в детском саду, какие особенности, и стараться уже дома выполнять все правила детского сада.

Отдельное внимание уделите укладыванию спать. Не укладывайте ребенка спать с мамой, маме можно почитать сказку ребенку, побыть рядом, но стараться не гладить его, не трогать, что бы ребенок засыпал самостоятельно. Возможно, будет лучше укладывать ребенка спать с мягкой игрушкой, которую в будущем, если ребенок плохо засыпает, можно будет взять с собой в детский сад, и попросить воспитателя, чтобы эта игрушка «сопровождала» ребенка в кроватке. В обстановке детского сада, когда ребенок ложиться спать и видит высокий потолок и большие люстры все, это может вызывать у ребенка страх, а игрушка, которую вы принесете заранее из дома, «заменит» ему маму. Это очень хороший прием привыкания.

Также важно перед тем, как идти в детский сад, отучить ребенка от подгузников, сосок, кормления грудью и, по возможности, научить ребенка пользоваться ложкой и кружкой.

От подгузников лучше отучить ребенка до детского сада. Однако, если это еще не произошло, то можно (на усмотрение педагога) предложить воспитателям, чтобы ребенку надевали подгузник на прогулку. Учитывая, что прогулки, как правила, 2,5 – 3 часа, а ребенок не в состоянии иногда выдержать это время, что бы не ходить в туалет, то часто воспитатели

соглашаются, чтобы на прогулку на ребенка надевался подгузник. Главное, чтоб использование подгузника – была временная мера предосторожности.

На первый день обычно ребенку хватает первой прогулки, на второй день, если ребенок захотел пойти в группу он идет, затем – кушать. Если же ребенок не захотел кушать, не надо его обременять. И так дальше, время препровождения в садике удлиняется.

Как только педагог видит, что этот режимный момент ребенок прошел, следуем дальше. После обеда переодеваемся в пижаму, ложимся спать. Если в этот день ребенок лег в кровать и закапризничал, заплакал, педагог звонит маме. Вы идете домой, и там ложитесь спать. Все происходит поэтапно, не рая психику ребенка.

За ребенком родителям лучше приходить в разное время, что бы ребенок не привык и не сидел и не ждал, что вот-вот должна прийти мама. Хотя бы первое время, пока ребенок не привыкнет, приходите в разное время.

Привычки у детей уходят сами по себе – рано или поздно, дети замещают прежние привычки интересным и ярким, что есть в детском саду.

Что необходимо знать воспитателю детского сада о вашем ребенке

О каждой проблеме, которая встречается в воспитании ребенка, необходимо сообщить воспитателям. Если есть какие-то отклонения в здоровье, были тяжелые роды, мама не должна ничего скрывать и рассказать все тем людям, которым она оставляет ребенка на целый день, тем близким для вашего ребенка людям, которые будут находиться с вашим ребенком в какой-то степени больше, чем сама мама.

Если вы решили отлучить ребенка от груди, это не рекомендуется совмещать с адаптацией ребенка в детском саду, лучше, если это будет проходить в разное время. Или сначала отучаемся от груди, а потом идем в детский сад. Нельзя делать все одновременно. О том, что ребенок в это время получал грудь, а сейчас его отлучили, обязательно должен знать воспитатель. Воспитатель сам найдет метод, что бы отвлечь ребенка.

Если ребенок плохо кушает об этом необходимо рассказать воспитателю.

Бывает, что дети плохо жуют, особенно это заметно в младшем возрасте. Возможно, что родители не давали еще ребенку твердую пищу. Это значит, что, получив твердую пищу, ребенок начнет давиться, и у него вызывается рвотный рефлекс. Воспитатель не знает о том, что ребенок не получал твердую пищу, ребенка начинает рвать и начинается паника, как у ребенка, так и у воспитателя.

Если у вашего ребенка есть такие привычки, как кусаться, щипаться, толкаться, вы об этом должны предупредить воспитателя. Если вы его предупредите, то этих конфликтов можно будет избежать. Опытный педагог

всегда придумает, как можно отвлечь ребенка и что сделать, чтобы подобные привычки исчезли.

Самочувствие ребенка в период привыкания к детскому саду

Как правило, приходя в детский сад и «принимая» все бактерии детского сада, у ребенка начинаются сопли. Обычно это все случается на первую - вторую неделю. Если поднялась температура, то, конечно, нужно оставить ребенка дома и вызвать врача.

Стараться находиться на больничном ровно столько, сколько вам сказал врач. Надо понимать, что, затянув нахождение на больничном, вам придется заново проходить адаптивный период.

Как вариант, ребенку можно заранее пропить укрепляющие средства, витамины, повышающие иммунитет вещества, но обязательно проконсультируйтесь по этому поводу с врачом.

Постепенно организм ребенка научиться противостоять этим бактериям. Здесь уже многое зависит от родителей – смогут ли они помочь своему ребенку противостоять микроорганизмам или же по любому поводу будут выходить с ребенком на больничный. Очень часто случается так, что, приходя в садик, мамы говорят: «у нас на адаптацию три дня, потом я приду за ним в 18 часов». Любой воспитатель скажет: «да, конечно, приходите, этот ребенок никому не мешает – ни другим детям, ни воспитателям». Однако *на психике ребенка подобный подход может вызвать переутомление и даже сильный иммунитет не сможет справиться с подобным стрессом. Поэтому не торопитесь оставлять ребенка на целый день в детском саду, дайте привыкнуть как ему самому, так и его организму. В период адаптации, в пятидневной неделе рекомендуют, если у вас есть возможность делать в среду выходной, что бы ребенок немного отдохнул.*

Одежда в детский сад

Прежде всего, пожелание всех педагогов ко всем родителям – какая бы ни была одежда, дорогая, дешевая, она должна быть чистой, проглаженной и аккуратно сложена в шкафчик.

Одежды должно быть столько, сколько необходимо вашему ребенку, если он писается или недавно отучился от памперсов. Если мама знает, что ребенок может описаться, то она должна положить одежды больше. Потому что ребенок, начав ходить в детский сад, испытывает массу эмоций, переживаний, он может описаться. Не стоит из-за этого переживать и бояться. Все пройдет тогда, когда ребенок привыкнет к детскому саду.

В детском саду дети учатся кушать самостоятельно, и чаще всего при этом не используются нагрудники, тем самым ребенка приучают к самостоятельности и аккуратности. Это является еще одной причиной того,

что есть грязная одежда в шкафчике вашего ребенка в конце дня. Чистой одеждой вы притягиваете других детей и воспитателя к вашему ребенку.

Одежда должна быть удобной, легко снимаемой, носки и колготки после стирки должны быть расправлены. Носочки с широкой удобной резинкой. Одежду для ребенка рекомендуется подбирать «дышащей», избегать синтетики, особенно для деток, которые часто потеют и болеют. Если ребенок часто болеет, стоит под одежду надевать майку. Если же ребенок закаленный, то можно надеть одну футболку или платице. Так же должны быть запасные майки, футболочки, которые можно будет переодеть после прогулки, физкультуры или после сна.

В детсадовском шкафу необходим мешочек для грязного белья. Можно приучить к ребенку к тому, что бы у него был свой рюкзачок, куда вы складываете утром одежду в детский сад, а вечером в этот рюкзачок складывается его грязная одежда. И тогда ребенок быстро привыкнет к тому, что вечером из шкафчика надо унести грязную одежду.

Именно тогда, когда ребенок доверится воспитателям и начинает к ним обращаться, когда ребенок целый день в детском саду, он перестал капризничать, стал хорошо кушать, когда он приходит домой и ведет себя адекватно, когда перестал болеть, нормализовался сон, можно считать, что адаптация подошла к концу.