

В детский сад без слез

О том, как помочь ребенку легче адаптироваться в детском саду

Поступление ребенка в детский сад — всегда волнительный период для всей семьи. Какими будут первые дни малыша в детском саду? Как встретят его педагоги? Понравится ли ему в группе? Как он сможет достаточно долго оставаться без мамы? Эти и многие другие вопросы постоянно обсуждаются в семье. Наши эксперты: Татьяна Кротова, кандидат педагогических наук, [доцент кафедры дошкольной педагогики](#) факультета дошкольной педагогики и психологии МПГУ, ведущий научный сотрудник Лаборатории развития дошкольного образования [ИРЗАР](#), и Ксения Монахова, выпускница магистратуры факультета дошкольной педагогики и психологии [МПГУ](#), — помогают разобраться, что нужно, чтобы адаптация к детскому саду у малыша прошла достаточно быстро и, насколько это возможно, позитивно.

О важных моментах

Очень важен настрой мамы к детскому саду. Если у мамы есть позитивный опыт, связанный с дошкольной образовательной организацией, то она будет рада, что ее ребенок такой опыт тоже получит. Ребенок будет чувствовать маму и ее отношение, ведь дети очень эмоциональны. Таким образом, у малыша будет формироваться позитивное отношение к детскому саду. Поэтому принимайте решение о начале посещения детского сада тогда, когда вы уверены, что вашей семье необходим детский сад именно сейчас и вы сможете справиться со своим беспокойством и волнением.

Важно еще до поступления ребенка в детский сад начать формировать у него навыки самостоятельности.

Самостоятельность — важнейшее качество, необходимое каждому человеку для его полноценной и успешной жизни.

Воспитание этого качества начинается в раннем детстве. Умения самостоятельно есть, раздеваться, одеваться, самостоятельно занять себя игрушкой помогут ребенку чувствовать себя в еще незнакомой обстановке, среди новых людей более уверенно.

О формировании навыков

Начните с простых навыков самообслуживания. Научите ребенка самостоятельно раздеваться. Пусть ваш малыш сам снимает шапочку, стягивает носочки. Не делайте все за ребенка, если у него что-то не получается, но направьте, и пусть дальше доделывает сам.

Вслед за навыком раздевания начните учить ребенка самостоятельно одеваться. Не пугайте малыша большой горой одежды. Постепенно передавайте ребенку по одному предмету — сначала, например, брюки, потом кофту, затем комбинезон. Так помогайте малышу до тех пор, пока он не начнет сам одеваться полностью.



Чтобы ребенок смог запомнить последовательность, можно сделать «шпаргалку» — например, плакаты, изобразив, что за чем следует надевать, и разместить их в детской комнате.

Желательно приобщать малыша к выбору одежды. Предлагайте ребенку самому выбирать, что он хочет надеть в детский сад. Не забывайте хвалить за каждую успешную попытку.

Навыки самостоятельности проявляются и в умении ребенка самостоятельно принимать пищу. Если ваш малыш начал проявлять интерес к еде, смотрит на вас и хочет делать «как большой», пытается выхватить у вас ложку, берет кусочки пищи и тянет их в рот, то ваш ребенок созрел для того, чтобы есть самостоятельно.



Тренируйтесь во время игры, покормите зайчиков и т. д. Покажите ребенку, как вы ложкой набираете кашу, помогайте ребенку, пока он не научится держать ложку самостоятельно. Когда у малыша ручки окрепнут,

стоит научить держать ложку не в кулаке, а пальчиками. Не стоит переживать за беспорядок. Сейчас много различной посуды для детей: специальные удобные ложки, тарелки на присосках, которые прилипают к столу, и вероятность, что ребенок опрокинет тарелку, уменьшается. Обратите внимание на то, что пища по консистенции должна быть такой, чтобы ваш малыш смог ее зачерпывать ложкой и подносить ко рту, и не накладывайте полную тарелку.

Важно! Все дома должны придерживаться одной позиции: если вы стали приучать ребенка есть самостоятельно, то попросите всех домочадцев следовать этому принципу и не кормить его с ложечки.

И конечно же, снова хвалите ребенка даже за самые, казалось бы, незначительные успехи. То, что взрослому кажется сущим пустяком, для ребенка значительное достижение.

Приучайте ребенка пользоваться горшком и проситься в туалет. Этот навык также поможет ему чувствовать себя комфортнее в детском саду.

Готовьте своего малыша к общению с другими детьми и взрослыми. Чаще посещайте детские площадки, городские парки, учите играть в песочнице. Ходите вместе на праздники, на дни рождения друзей. Когда вы сами посещаете общественные места, друзей, родственников, чаще берите ребенка собой. Малыш должен привыкать к присутствию посторонних людей.



Постепенно, в течение некоторого времени, необходимо подстраивать режим дня ребенка к режиму дня в детском саду. На что следует обратить внимание:

- ранний подъем;
- дневной сон;
- вечернее засыпание не позднее 21:00.

Если режим дня дома похож на тот, что в детском саду, то малышу будет легче привыкнуть и он не будет протестовать против резко изменившейся ситуации.

Следует также обратить внимание на питание. Можно заранее узнать о меню детского сада и постараться ознакомить ребенка с теми блюдами, которые будут у него в детском саду. Таким образом, можно будет избежать противоречий с питанием и протестов малыша против новой незнакомой пищи.

Начав подготовку к детскому саду заблаговременно, можно предотвратить очень много потенциально травмирующих ребенка ситуаций.

Выбор детского сада

Конечно же, родителей беспокоит и вопрос, как выбрать детский сад. Этот вопрос тоже лучше постараться решить заранее. Вы можете расспросить знакомых, у которых дети уже ходят в детские сады, расположенные поблизости. У них вы можете узнать, как ухаживают там за детьми, нравятся ли малышам их воспитатели, а также как оснащено дошкольное учреждение, есть ли бассейн, какие занятия проводят и т. д.

Выбрав детский сад, можно посетить его. Обратите внимание на территорию: чисто ли на ней, нет ли мусора, как выглядит прогулочные и игровые площадки, есть ли все необходимое, чтобы детям было интересно на прогулке.

Обязательно должно быть качественное ограждение, закрытая калитка. Посмотрите на обстановку, в которой находятся дети: уютно ли в помещении, хватает ли игрушек, как общаются взрослые и дети в детском саду.

У воспитателя детского сада вы можете узнать:

- режим работы ДОО;
- количество детей в группах;
- какое количество воспитателей и помощников воспитателей;
- какая квалификация у педагогов;
- какие группы есть в детском саду;
- есть ли дополнительные занятия и др.



Сборы в детский сад

Когда, наконец, наступает время посещения детского сада, важно помнить, что утренние сборы в сад должны начинаться с вечера предыдущего дня. Подготовьте вещи для себя и ребенка заранее.

Утром встаньте чуть раньше вашего малыша, чтобы успеть сделать свои дела, а далее посвятить время ребенку и помощи ему. Разбудите своего малыша ласково и дайте немного полежать в кроватке, можно использовать музыкальное сопровождение, включить любимую песенку ребенка.

Не устраивайте утром гонку и не торопите ребенка. Обязательно поощряйте самостоятельность вашего малыша. Чтобы сборы в детский сад были интересными, можно сделать плакат с картинками и на нем совместно с ребенком отмечать те действия, которые вы уже выполнили, например, размещая под ними яркие стикеры.

И конечно, нужно помнить про момент расставания с мамой. Этот опыт ребенку желательно приобрести до поступления в детский сад, когда мама уходит ненадолго и возвращается.

Начинайте вводить тренировочные ситуации, когда надо отпустить маму, а затем некоторое время подождать ее прихода.

Когда малыш будет убежден, что мама всегда возвращается, он научится спокойно ее ждать.

Желаем, чтобы адаптация вашего ребенка к детскому саду прошла без слез!