Материалы работы консультативного пункта

**Подготовка ребенка к дошкольному учреждению.**

Вопрос о том, отдавать ребенка в детский сад или не отдавать, встает практически перед каждой семьей, имеющей маленьких детей. Некоторые семьи вынуждены это делать, но идут на этот шаг не­охотно в силу стесненного экономического положения, когда все взрослые работают и ребенка не с кем оставлять дома. Другие семьи придерживаются той точки зрения, что современный ребенок должен находиться в среде сверстников, приобретать тот социальный опыт, который облегчит его переход в школу. Наконец, есть родители, ко­торые достаточно высоко оценивают образовательный потенциал дошкольного учреждения и поэтому сознательно не хотят ограничи­вать воспитание собственного ребенка рамками семьи.

Какова бы ни была позиция семьи по отношению к дошкольно­му учреждению, поступление ребенка в него вызывает у родителей переживания, волнения, опасения за его здоровье, самочувствие, взаимоотношения с педагогом, сверстниками. Эти волнения и тре­воги закономерны, так как поступление в детский сад - сложный период в жизни дошкольника, сколько бы лет ему ни было от роду, своеобразный экзамен его психике, здоровью.

Поступление в детский сад связано для ребенка с сильными стрес­совыми переживаниями, которые необходимо смягчить общими уси­лиями семьи и профессиональных педагогов.Причины глубоких из­менений в настроении, поведении ребенка объясняются ломкой привычного стереотипа жизни, в которой он чувствовал себя спо­койно, уверенно, надежно. Он привык к установленному распоряд­ку жизни, к определенной обстановке, способам обращения с ним. У ребенка сложились привычки, выработался свой стиль поведе­ния, отношений с членами семьи.

Для взрослого человека перемена обстановки, встреча с новыми лицами - дело привычное, часто привлекательное. Иное дело - ре­бенок-дошкольник. Его жизненный опыт невелик, и приспособле­ние к новым условиям сопряжено с трудностями, так как любая адаптация к новым условиям требует разрушения некоторых сло­жившихся ранее связей и быстрого образования новых. Ребенок тяжело переносит даже временную разлуку с родителями, родным домом и привычным для него укладом жизни. У него появляется чувство тревоги, неуверенности, незащищенности, к которому примешивается чувство покинутости, брошенности. Чтобы удосто­вериться, что этого не произошло, дети иногда начинают себя вес­ти аффективно (капризничают, упрямятся, грубят, дерзят). Это своеобразная «разведка боем»: будет ли сердиться мама, которая, как кажется ребенку, не хочет его больше видеть, а заодно и чужая тетя-воспитатель, с которой его оставляют, а ее реакция покажет, добрая она или злая, любит его или нет.

Поначалу в детском саду ребенку все кажется непривычным, его волнует, а иногда пугает новая обстановка, большая гулкая комна­та, незнакомые дети вокруг, чужие взрослые - педагоги, медицин­ская сестра, музыкальный руководитель. Сильное психотравмирующее влияние на маленького ребенка может оказать уровень шума в групповой комнате: разговоры большого количества детей, взрослых, топот ног, звуки, издаваемые игрушками, хлопанье дверьми и т.д.

На первых парах непривычен и уклад жизни в детском саду иной режим дня, еда, отличающаяся от домашней, необходимость соблюдения правил поведения, установленных в группе.

На эти перемены в жизни дети отвечают, как говорил И.П. Павлов, реакцией осторожности или протеста: становятся робкими, замкнутыми, вялыми, плаксивыми, капризными, упря­мыми, беспокойными. Часто они не хотят покидать дом, придумы­вают мнимые заболевания («животик заболел»), а у дверей детского сада в страхе прижимаются к родителям.

Период адаптации к дошкольному учреждению - трудный пери­од для ребенка, его семьи, персонала группы. В поведении отдель­ных детей под влиянием тяжелых переживаний могут появиться черты, свойственные детям более раннего возраста: примитивнее становится речь, временно разрушаются некоторые навыки (например, навыки личной опрятности). Случаются неврогенные нарушения: срыгивание, рвота, временное повышение температу­ры, появление сыпи и т.д. У одних детей ухудшается сон, у других снижается аппетит. В период адаптации возрастает возможность заболевания ребенка, особенно трудно привыкающего к новым ус­ловиям, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

Родителям важно знать факторы, влияющие на характер привы­кания ребенка к условиям дошкольного учреждения. Прежде всего, возраст малыша: легче приспосабливаются к новым условиям дети 5-6 мес., а также - старшие дошкольники, сложнее это дается в воз­расте от 10 мес. до 1 г. 6 мес. - 1 г 7 мес. Немаловажное значение для адаптации имеет уровень физического развития: сложнее и длитель­нее происходит этот процесс у ослабленных детей, страдающих ал­лергией, рахитами, частыми ОРЗ. И, наоборот, безболезненнее ос­ваиваются в детском саду здоровые, физически крепкие дети. Они быстрее приобщаются к жизни в коллективе сверстников.

Известные трудности в адаптационный период испытывают де­ти, привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни семьи, недоброжелательные отношения родителей к окружающим людям - причины, тормозящие образование у малыша умения контактировать с незнакомыми взрослыми. А это значит, что первые дни пребывания в детском саду он будет негативно от­носиться к воспитателям, что усложнит уход за ним. Дети радуш­ных, гостеприимных, дружелюбных родителей, дети из семей, со­стоящих из многочисленных родственников, легко вступают в об­щение с педагогом, сотрудниками дошкольного учреждения. У та­ких детей, как правило, адаптационный период длится несколько дней. Дети из таких семей обычно деятельны, веселы, много игра­ют, взаимодействуют с детьми и взрослыми.

Плохо приспосабливаются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекают в семье, лишают самостоятельности, которые не знают родительского «нельзя». Если у ребенка дома не тренируется способность тормозить свои желания, он с трудом усваивает и вы­полняет правила поведения, взаимоотношений, приучение к кото­рым начинается с первого дня его пребывания в детском саду. Не­легко приходится и тем детям, у которых в результате неправильного домашнего воспитания сложились отрицательные привычки поведе­ния, как-то: криком и плачем добиваться желаемого, засыпать с ука­чиванием, соской, есть под чтение книги и др. Дело в том, что в пе­риод адаптации «замещение» этих привычек способами и формами положительного поведения лишь усиливает стрессовые явления. По­этому в первые дни нахождения ребенка в детском саду педагог ста­рается «не замечать» то отрицательное, что успел усвоить ребенок.

Итак, общая задача педагогов и семьи - помочь ребенку по воз­можности безболезненно войти в жизнь детского сада*.* Следует от­метить, что в большинстве случаев ни родители, ни профессио­нальные педагоги не отдают себе в полной мере отчета о том, на­сколько ответствен момент поступления ребенка в дошкольное уч­реждение, насколько серьезные, хотя иногда и не сразу бросающие­ся в глаза, последствия он может иметь.

Важна позиция, которую займет семья в период подготовки ре­бенка к детскому саду, в первые дни его пребывания там. На фор­мирование этой позиции должны повлиять заведующий детским садом, медицинский персонал и, конечно, воспитатели группы, в которую ребенку предстоит ходить. Общими усилиями, но при индивидуальных контактах они должны выяснить, что вол­нует и тревожит родителей в отношении детского сада, есть ли у них предубеждения против дошкольного учреждения, в связи с чем они возникли. Дальнейшая тактика с родителями ребенка-новичка должна быть направлена на то, чтобы по возможности снять их тревоги и волнения, убедить, что их ребенок будет в хороших ру­ках, о нем проявит заботу весь коллектив сотрудников - от повара до заведующей, но главными людьми для него станут воспитатели. Многие вопросы родителей снимаются, а тревоги развеиваются, если их знакомят с обстановкой групповой комнаты, с режимом дня, с содержанием и организацией питания, рассказывают о заня­тиях, развлечениях, играх, которые проводятся с детьми данного возраста. При этом педагогам важно демонстрировать родителям готовность разделить их заботу о ребенке, проявлять доброжела­тельность, приветливость, тактичность. Педагоги расспрашивают родителей о ребенке, его привычках, особенностях сна. При первом знакомстве с семьей все вопросы важны: как ребенка зовут дома, какие книги ему читают, в какие игры с ним играют, есть ли у него любимые игрушки, стихотворения, даже блюда. Родителей очень располагает, «подкупает» искренний интерес педагогов к ребенку. А расположенность и зародившаяся симпатия родителей к педагогам передадутся и ребенку, что облегчит его адаптацию к новым усло­виям воспитания.

Первые советы и рекомендации педагогов семье касаются необ­ходимости приблизить домашний режим к распорядку дня в дет­ском саду. При этом важно упорядочить часы сна, приема питания, бодрствования, а при проведении режимных процедур всемерно поощрять и развивать детскую самостоятельность. Медицинская сестра рассказывает родителям о меню дошкольного учреждения, об особенностях приготовления некоторых блюд. В домашних ус­ловиях целесообразно приготовить то или иное блюдо, чтобы при­учить ребенка к его вкусу (например, сырники с морковью, манные котлеты с киселем и др.).

Совместно с родителями вырабатывается щадящий режим для ре­бенка на первые недели его пребывания в дошкольном учреждении. В первые дни желательно приводить ребенка на несколько часов, зав­траком кормить дома, чтобы новая пища и непривычные условия ее принятия не стали психотравмирующим фактором. С каждым днем время пребывания ребенка в детском саду следует уве­личивать, доведя его до обеда. К новой еде ребенок привыкает с тру­дом, поэтому возможны отказы от того или иного блюда, которым не следует кормить насильно. Педагог разъясняет маме, что в адап­тационный период все, что ребенок недоел в детском саду, необхо­димо возместить дома. На второй-третьей неделе ребенок может ос­таться на дневной сон. Педагог заранее настраивает малыша на то, что его «ждет» кроватка, предлагает принести из дома мягкую иг­рушку, чтобы она сначала «обжила» кроватку. С любимой игрушкой ребенок охотнее ляжет в постель, хотя, возможно, и будет ставить свои условия: «Я спать не буду, только полежу», на что педагог охотно соглашается. Первый дневной сон в детском саду важен, поэтому педагог помогает ребенку раздеться, укладывает его, укрывает одеялом, присаживается рядом, поглаживает: «Ножки бегали, уста­ли, захотели отдохнуть. И ручки устали, они тоже отдохнут. И глаз­ки хотят отдохнуть. Глазки закроются, отдыхают глазки» Можно тихонько напеть мелодию колыбельной песни.

В первые недели пребывания в детском саду ребенок должен чувствовать постоянную помощь и заботу педагога, его готовность защитить, приласкать, успокоить. Словом, он должен сердцем принять педагога как временного заместителя мамы. Чем скорее малыш почувствует доверие к воспитателям, установит с ними кон­такт, тем спокойнее он перенесет перемены в своей жизни, разлуку с домом. Вежливое, приветливое обращение родителей к сотрудни­кам детского сада расположит ребенка к общению с ними.

О предстоящем поступлении ребенка в детский сад родители го­ворят как о радостном событии, внушают ребенку, что ему будет хорошо там, что его ждут добрые воспитатели, веселые дети, много игрушек. Очень важно, чтобы в период адаптации ребенка к дет­скому саду родители были особенно внимательны к ребенку, отно­сились к нему предельно бережно, ласково, стремились помочь ему пережить трудный момент в жизни, а не упорствовали в своих вос­питательных планах, не боролись с «капризами».

Выработка единого подхода к воспитанию ребенка, согласование воздействий на него дома и в дошкольном учреждении - важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни.

Чтобы ваш ребёнок вступил в новый мир радостным, общительным, позитивным, хотелось бы предложить несколько рекомендаций.

* Первое и самое важное, на что стоит обратить внимание – это режим дня вашего чада. Постарайтесь сделать так, чтобы режим дня вашего ребёнка максимально соответствовал режиму дня дошкольного учреждения.
* Советую родителям в этот период чаще бывать с малышом в «обществе», чтобы он привыкал видеть вокруг себя незнакомые лица, попадал в другую среду. Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
* Если есть возможность, постарайтесь оставлять ребёнка (на не продолжительное время) с кем-то из знакомых (сначала с бабушкой, дедушкой, может с кем-то из своих подруг). Чтобы ребёнок мог оторваться от мамы и понять что с другими взрослыми тоже не плохо.
* Основное внимание родители должны уделить здоровью малыша (ослабленные дети привыкают к режиму детского сада значительно хуже).
* Как бы мы с вами ни старались, но для ребёнка первые дни в дошкольном учреждении –это стресс. Это может проявляться в отказе от пищи, негативном эмоциональном состоянии, ухудшении самочувствия, беспокойном сне, беспричинной обидчивости. Все это может отразиться на его здоровье.
* Взрослым, в этот трудный для ребёнка период стоит быть более ласковыми с ним, особенно во время укладывания: гладить ему ручки, ножки, спинку.
* Не скупитесь на похвалу, хвалите своего малыша. Ведь кроме вас его не кому хвалить.
* Если так случилось, что до этого времени вы ещё не отказались от соски, то и в адаптационный период ребенка ни в коем случае не стоит от неё отказываться - сосательные движения отвлекают его от переживаний и успокаивают.
* Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены. Если ваш ребёночек придет в группу и сможет сам себя обслуживать (раздеваться, одеваться, сам кушать, пользоваться носовым платком) ему будет гораздо легче привыкать к режимным моментам детского сада.
* Во время адаптационного периода нужно учитывать все индивидуальные привычки ребёнка, в том числе и вредные, ни в коем случае стараться не перевоспитывать его.
* Приводить малыша должен тот человек, с которым ребёнок гораздо легче расстаётся.
* В период стрессовой ситуации рекомендуется: не повышать голос, использовать спокойный, тихий тон, исключить шумящие игрушки.
* Так же во время адаптации к детскому саду рекомендуется дома использовать игры с песком, водой, мыльными пузырями (эти игры снимают напряжение и способствуют снятию тревожности).

Удачи вам! И легкой адаптации!