

## Скоро в детский сад!!!

Для родителей, которые уж сильно переживают за свое чадо)))

Дорогие мои, в своей статье хочу кратко изложить основные принципы и подходы к подготовке вашего обожаемого малыша к такому ответственному и новому этапу в его жизни, как поступление в детский сад!

Итак, вы уже давно определились с выбором дошкольного учебного заведения, встали на очередь, и вот уже готовы повести в первый раз свою кроху в детский сад. Но... вы сильно тревожитесь, нервничаете, постоянно взываете, вокруг еще и бабушки с дедушками причитают, а соседки добавляют душераздирающие истории о неприятностях, произошедших с их ребенком в саду. И вы теряетесь, находитесь на развилке "За" и "Против". Как же быть? Что делать? Как переживет такой огромный стресс малыш?

Сегодня во многих учреждениях практикуют систему постепенного вливания ребенка в новый коллектив, растягивая данный процесс адаптации на две, а то и более недель.

Давайте для начала выясним, что же такое адаптация? Адаптация (лат. *adapto* — приспособляю) — приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды.

Выделяют 4 этапа адаптации ребенка к условиям детского сада: 1 этап - благоприятный (от 2 недель до 2 месяцев), когда ребенок вполне благополучно адаптировался, привык и влился в коллектив, 2 этап - средний (от 2 месяцев до 3-4 месяцев), когда процесс адаптации проходит более медленно, но стабильно, и 3 и 4 этапы - неблагоприятные, процесс адаптации затягивается от полугода и выше. При таком процессе адаптации необходима дополнительная консультация психоневролога.

Из своего практического опыта в работе с детьми раннего возраста, могу сказать, что детки являются очень сильными манипуляторами. А потому, исходя из практики, я обратила внимание, что все же лучше не растягивать процесс привыкания ребенка к условиям детского сада. Когда вы на протяжении двух недель приводите малыша всего на два или три часа, то через две недели, оставив свое чадо наконец-то на полный день, вы все равно подвергаете его дополнительному стрессу. Ведь он уже привык к тому, что вы забираете его до сна, а тут вдруг раз, и воспитатель начинает укладывать его спать. Как вы думаете, что ощутит в тот момент ваш малыш? Страх, непонимание, разочарование... Так что же делать, спросите вы? Итак, ваши действия:

1. Беседуйте с малышом о детском садике только на позитивные темы! Играйте в игры про детский сад, гуляйте рядом с детским садом, обращая внимание малыша на то, что детки ждут своих родителей, которые работают. Не храните в секрете тот момент, что и вы скоро должны выйти на работу, а наоборот, проговаривайте про это малышу!
2. Старайтесь месяцев за три-4 до поступления в детский сад, соблюдать максимально приближенный график дня. Подъем, завтрак, умывание, прогулка, обед, сон, игры и так далее. Это поможет организму вашего малыша более комфортно приспособиться к изменившимся условиям.
3. Питание также должно быть более разнообразным, а не однотипным. К сожалению, современные дети более придирчивы к еде, а любящие родители готовы на все, лишь бы их кроха хоть что-то поел. Но поверьте, в саду существует стайность: едят все. Конечно, вы заранее должны оповестить сотрудников дошкольного образовательного учреждения о наличии аллергии у вашего ребенка на те или иные продукты!!!!
4. Развивайте когнитивные навыки и самостоятельность: при поступлении в детский сад вы не должны одевать на ребенка памперс, давать ему соску или питье из бутылочки! Забудьте про это! Кушать ребенок должен ложкой, держать правильно чашку, пользоваться салфеткой, мыть руки, вытирать их полотенцем. Также уже можно постепенно приучать обуваться, натягивать шортики или юбочку.
5. Давайте ребенку любимую игрушку! Знаю, что во многих садах запрещено приносить собственные игрушки. Но попросите воспитателя разрешить малышу взять своего любимого мишку или зайку, с которым ему будет комфортно. Еще можно попросить кроху сохранить какую-то вашу вещичку до тех пор, пока вы за ним не придете. Например: заколку, резинку, платочек, визитку, или что-то еще.
6. Обязательно интересуйтесь прошедшим днем у малыша: что было интересного, что запомнилось, что было веселым, а что не очень и так далее. Положительно общайтесь с воспитателем. Даже если у

вас возникли какие-то претензии к педагогу, выясняйте отношения без присутствия малыша и других детей.

7. Будьте готовы к участвующимся капризам, изменениям в здоровье, ухудшению питания, эмоциональным всплескам. Все это процесс адаптации. Ребенок может стать более требовательным, агрессивным, или требующим абсолютного вашего внимания. В такие моменты обнимайте малыша, целуйте и говорите, что вы безумно его любите, и желаете только добра.