****В первый раз в детский сад

Лучший способ сделать ребенка

хорошим – это сделать его счастливым.

Оскар Уайльд

Конечно, всем нам хочется, чтобы нашему малышу бы­ло хорошо и комфортно в детском саду.

Воспитатели считают, что благополучное пребыва­ние ребенка в детском садике от родителей зависит не меньше, чем от персонала сада. Какова же роль роди­телей в успешной адаптации их малыша к детскому учреждению? Послушаем советы педагога.

Нередко бывает, что ребенок уже ходит в сад, а споры о необходимости этого еще в разгаре. Например, один из родителей считает, что садик необходим для успешного развития, а другой переживает, что ребенок слишком маленький и нежный, чтобы остаться на целый день без мамы. Ребенок НИКОГДА не должен присутствовать при этих разговорах! Мы часто думаем, что они маленькие и ничего не понимают, но это заблуждение. Примите и поймите, что дети понимают все, но мы вряд ли сможем предсказать, какие выводы они сделают, а о последствиях можно только догадываться. Нередко негативное отношение малыша к детскому саду -лишь отражение сомнений родителей.

Примите и полюбите выбранный ва­ми садик. Не ищите там только темные стороны. Теперь это дом, в кото­ром будет находиться ваш малыш. Ес­ли вы будете осуждать, ругать детский сад, то ребенок может задать вопрос: «Если там так плохо, почему я должен туда ходить?».

Обязательно познакомьтесь с воспи­тателями и нянечкой - ведь это люди, с которыми ваш ребенок будет прово­дить большую часть дня. Нередко слу­чается, что даже к середине года ро­дители не знают даже имени-отчества любимой воспитательницы их сына или дочери - для ребенка это показатель вашего безразличного отноше­ния к его жизни.

НЕПОЛНЫЙ ДЕНЬ

Постарайтесь не оставлять ребенка сразу на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал, и ему еще не хо­чется уходить - сразу после дневной прогулки или после обеда. Постепен­но увеличивайте время пребывания в саду. Помните, что для малыша днев­ной сон - это своеобразная граница дня, за которой начинается «долго» («Я в садике буду до сна или долго?» - спрашивает мальчик маму по утрам).

ПРАВИЛА ЛИЧНОИ ГИГИЕНЫ

Теперь ваш мальчик или ваша девочка будет много времени проводить в дет­ском саду, поэтому целесообразно уз­нать все правила, которые там суще­ствуют, особенно те, что касаются личной гигиены. Постарайтесь придерживаться их и дома тоже - тогда ребенку легче будет привыкнуть к тре­бованиям сада. Если в садике ваш малыш пользуется горшком и спит в пижаме - откажитесь от памперсов и дома тоже. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое.

ЕДА

Чаще всего еда в садике по вкусу отли­чается от той, которую мы готовим дома. Поэтому объясните вашему ма­лышу, что еда в садике не хуже, про­сто она другая. Очень часто у взрос­лых заранее сформировано предвзя­тое отношение к еде в детских садах. Не передавайте его ребенку, позволь­те выработать собственное мнение - и, возможно, вскоре вы услышите от него: «А в саду котлеты вкуснее! И компот свари мне, как вчера на обед давали!»

В дни, когда ребенок не ходит в сад, постарайтесь проследить, чтобы он «не кусочничал», а соблюдал режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам, и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испы­тывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Ест ли ребенок сам или ему нужна по­мощь? Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитате­лей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредствен­но общаться с вашим малышом.

СОН

Тема не из простых. Очень часто ро­дители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детских садах дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщенна, чем у «домашнего» ребенка. Поэтому после обеда ребята уже просто валятся с ног от усталости. Сну не надо сопротив­ляться. Просто примите это и помо­гите принять вашему малышу. Разго­воры: «Ты лежи тихо, притворись, как будто ты спишь, чтобы воспитате­ли не заметили» - недопустимы. Луч­ше объяснить ребенку, почему ему действительно необходим отдых.

ОДЕЖДА

Еще один важный момент. Одежда должна быть удобной, комфортной. Подумайте, в чем ваш ребенок будет гулять, как быстро он сможет одеться на прогулку. Что для вас важнее - чтобы он выглядел самым модным и стильным или чтобы он не боялся испачкать и помять одежду? Обрати­те внимание на удобство застежек: пусть липучки заменят шнурки, шапка-шлем - шапочку с завязками, брючки на резинке - джинсы на мол­нии и тугой пуговице. Пусть малень­кий человек чувствует себя комфорт­но и свободно, а одежда не будет пред­метом ваших сожалений и претензий к ребенку.

ИГРУШКИ

Несколько слов об игрушках. Догово­ритесь с ребенком, что он будет при­носить в детский сад только те игруш­ки, которыми он готов поделиться, и пропажа или порча которых не вы­зовет бурю слез. В противном случае малыш прослывет «жадиной» или все время будет переживать за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться. Не нужно проверять ребенка «на жад­ность», заставляя делиться своими любимыми игрушками: помните - сейчас идет адаптация к детскому са­ду, это и так тяжело для вашего чада, и лишние потрясения ему совсем ни к чему! Просто объясните ребенку, ка­кие игрушки и почему стоит брать в садик, а какие нет.

РАССТАВАНИЕ

Расставание с мамой - для всех живо­трепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их при­ходится долго уговаривать и отвле­кать. Воспитатель поможет вам в этом, но и в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ваш ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быст­ро успокаивается, не грустит, не спра­шивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, при­чина в ритуале расставания. Необхо­димо придумать или изменить этот ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить. Например, поможет в этом новая игрушка, которую ребе­нок будет торопиться показать друзь­ям. Или традиция махать маме из ок­на группы - мама еще не успевает дой­ти до выхода, а малыш уже со всех ног летит к окошку. По наблюдению вос­питателей, с папами дети расстаются гораздо более безболезненно, чем с мамами - поэтому, возможно, стоит первое время маме прощаться с ре­бенком дома. Есть дети, которые тяжело переносят саму разлуку с матерью. Очень тревожный момент. Как правило, такое явление - следствие поведения взрослых. Чаще всего это происходит с детьми, у которых очень тревожные ро­дители. Подумайте, не манипулирует ли вами ваш малыш. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее со­стояние должна изменить мама или важный на тот момент человек для ре­бенка. Ваши вопросы: «Не обижали ли тебя?», «Не голодный ли ты», «Не ругают ли тебя»... подразумевают го­товый ответ: «Да, ругают, голодный, обижают». Избегайте подобных во­просов, интересуясь: «Что вы сегодня делали в садике? С кем ты играл? Во что? Что ты ел сегодня на обед?»

ВОПРОСЫ К ПЕРСОНАЛУ

Все вопросы, которые возникли у вас к персоналу детского сада, задавайте не при ребенке! Чаще всего содержа­ние вашего разговора ему будет недо­ступно - но тон и отношение он по­чувствует сразу. Вопрос разрешится - а «осадок» - «Мама кем-то недоволь­на! Воспитателем? А может, мной?» - останется.

НИКОГДА НЕ ОБМАНЫ­ВАЙТЕ РЕБЕНКА

Если вы пообещали: «Заберу тебя по­сле обеда» - когда малыш допьет ком­пот, вы уже должны стоять наготове у двери группы. Обман - даже если у вас изменились планы - может стать очень тяжелой травмой для ре­бенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Теперь каждый раз при расставании он будет сомневаться - а придете ли вы? А заберете ли его вовремя? Легко ли спокойно играть и гулять, имея в душе такой страх? По­этому, если не уверены, сможете ли выполнить свое обещание - лучше забрать ребенка раньше без предупреждения - это станет для него приятным сюрпризом.

В заключение еще один важный совет родителям: старайтесь приходить за ребенком раньше, чтобы он не оставался одним из последних в группе, поддерживайте его во всем, хвалите за маленькие достижения, чаще улыбайтесь, сохраняйте спокойствие и скоро вы заметите, что ребенок начал ходить в детский сад с удовольствием.