

Привыкаем к детскому саду

Вот и закончился отпуск по уходу за ребенком. Перед мамой встает серьезная проблема – выходить ли на работу, и кому в этом случае доверить уход за малышом в ближайшие несколько лет...

Разумеется, лишь Вы можете решить, что удобнее Вам и полезнее Вашему малышу: пойти в садик или остаться дома с Вами, бабушкой или няней. Но, даже если у Вас есть, кому сидеть с крохой, не отменяйте сразу вариант детского сада: у него тоже есть свои преимущества.

Бесспорным плюсом детского сада является то, что ребенок обретает самостоятельность. Посещая садик, малыш гораздо легче и быстрее осваивает навыки самообслуживания, учится кушать, одеваться и раздеваться, соблюдать личную гигиену, убирать за собой. Уже через 3 - 4 месяца пребывания в детсадовской атмосфере ваш ребенок сможет освоить все эти премудрости.

Ежедневно «детсадовский» ребенок вынужден вступать в многочисленные контакты со сверстниками, что развивает умение договариваться, ждать своей очереди, принимать во внимание чужое мнение и отстаивать свое собственное. И, что самое удивительное, происходит это безо всякого участия взрослых: у детского коллектива свои законы, и малыш вынужден будет им подчиняться.

Есть такие виды деятельности, которые возможны только в детском саду, и научить они могут очень и очень многому. Такое, казалось бы, немудреное дело, как дежурство по столовой (согласитесь, практически невозможные в домашних условиях, если только у вас не пятеро детей) помогают вырабатывать бесценные навыки: заботиться об окружающих, организовывать совместную с товарищами деятельность, заботиться об общем успехе дела.

Дети, ходившие в садик, в дальнейшем лучше адаптируются в школе: быстрее вливаются в коллектив класса, умеют выстраивать адекватные отношения со значимым взрослым, планировать собственные действия, обладают навыками оценки товарищей и самооценки в различных видах деятельности. Напротив, «домашние» дети зачастую не могут регулировать собственное поведение и соотносить его с нормами совместной деятельности и требованиями «чужого» взрослого.

Дети, которые посещают детский сад в целом быстрее становятся самостоятельными. Они осваивают *правила* жизни "вне дома", вне домашних, "тепличных" условий. Так например, они быстро привыкают самостоятельно есть и меньше капризничают по поводу пищи.

Посещение детского сада полезно и с медицинской точки зрения. Встречаясь в саду с чужеродной бактериологической средой, отличающейся от домашней, организм малыша активно нарабатывает иммунитет. С точки зрения врачей иммунологов благоприятным периодом для начала посещения детского сада является возраст 2 и 4 года, когда иммунная система не испытывает возрастных кризисов и ее состояние относительно стабильно.

Среди психологов однозначного мнения, когда лучше всего начинать ходить в садик, не существует. Одни специалисты считают, что отдавать малыша в сад нужно или в 2 или в 4 года, когда минует так называемый кризис 3 лет

(важный период становления самостоятельной личности ребенка). Другие утверждают, что наиболее подходящий возраст – 5 лет, когда непосредственно возникает необходимость подготовки малыша к школьной жизни. Еще одна группа психологов, наоборот, оспаривает это мнение, аргументируя тем, что у ребенка уже складывается определенный образ жизни, и потеря приватности в общении со значимыми взрослыми, связанная с посещением садика, негативно скажется на состоянии ребенка.

В любом случае, готовить малыша к серьезным переменам в жизни лучше начинать заранее. Попросите разрешения погулять на территории детского сада: сначала просто рядом с детсадовской группой, потом – вместе с ребятами. Познакомьтесь с детьми и воспитателями, покажите ребенку его будущую группу и кроватку, шкафчик.

Очень важно рассказать малышу о режиме детского сада – что именно, каким образом и в какой временной последовательности там делают дети. Состояние ребенка будет тем более спокойным, чем четче и чаще образ детсадовской жизни будет совпадать с его ожиданиями («После завтрака детки обычно слушают сказку или играют, потом идут одеваться и отправляются на прогулку»). Задавайте малышу вопросы, которые позволят проконтролировать, хорошо ли он запомнил последовательность повседневных действий (например, что он будет делать в садике сразу после прогулки, обеда; куда он сложит свои вещи).

Можно поиграть с ребенком в сюжетно-ролевую игру «Детский сад». Роль малыша может выполнять или он сам или какая-нибудь игрушка. Покажите ему в игре, как можно познакомиться со сверстниками, как вступить в игру. Пусть в игре соблюдается ритм детсадовской жизни: куклы будут завтракать, делать зарядку, гулять, обедать, ложиться спать... Полезно продолжать игру и тогда, когда малыш начнет ходить в садик. В игре вам будет проще проследить, какие проблемы и трудности он испытывает, помочь ему справиться с ними.

Попробуйте уговорить оставить любимую игрушку на ночь в садике, а наутро снова с ней встретиться. Это облегчит малышу возвращение в группу на второй, самый сложный день. Если же он на это не соглашается, пусть игрушка ходит с ребенком ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно (детям легче говорить о своих чувствах от имени игрушки).

Не последнюю роль в процессе адаптации играет и выбор одежды. Постарайтесь, чтобы на ней было поменьше мелких деталей обеспечить отсутствие в ней мелких деталей: пуговиц, кнопок, крючков и шнурков, чтобы процесс одевания на первых порах не вызывал излишних проблем. Идеально, если это будет свитер или водолазка (с широкой горловиной), ботинки лучше подобрать на липучках. Одежда обязательно должна иметь четкие ориентиры «перед/спина» (например, спереди рисунок), на подошву ботинок можно наклеить маркеры (право/лево). Колготки и носки должны быть из натуральных тканей, тогда стопы малыша не будут холодными и влажными. Постарайтесь, чтобы на одежде был хотя бы один карман (для носового платка, а также «особо ценных» вещей).