

Як підготувати малюка до дитячого садка

Про те, що до школи дитину треба готувати, знають усі. А от про те, що і до вступу в дошкільний навчальний заклад малюка треба теж готувати, багато хто з батьків не здогадується. В інших випадках це питання починає хвилювати батьків занадто пізно – коли вони безпосередньо вже зтикаються з труднощами звикання (адаптації) дитини до нових умов, або коли до першого відвідання дитячого садка залишається всього кілька днів. Між тим, якщо малюка не готувати заздалегідь до цієї важливої в його житті події, це може призвести до неприємних і навіть тяжких наслідків.

Науковці доводять, що вступ малюка до дитячого садка в усіх випадках супроводжується для нього психологічними труднощами, адже він має пристосуватися до нових умов (адаптуватися), виробити нові для себе форми поведінки. Дитина вперше залишається без рідних, тому в неї настає стан страху, відбувається психічне перенапруження, що призводить до змін в роботі різних систем організму. В цей час більшість дітей перебуває у стані стресу. Як результат – вони слабнуть, у них знижується опорність до мікробної та вірусної флори, вони починають хворіти. Отже, ствердження частини мам: «Віддала дитину до дитячого садка і вона почала хворіти!» – є наслідком не поганого догляду з боку персоналу дошкільної установи, а в більшості випадків - наслідком відсутності належної підготовки самого малюка до вступу в дитячий садок.

Сучасна статистика стверджує, що через психотравматичну ситуацію (розлука з близькими, поява незнайомих дорослих, потрапляння в нове середовище) до дитячого садка важко адаптуються 73% хлопчиків і 52 % дівчаток. Оптимальний вік початку відвідування дитячого садка – 2-3 роки. За спостереженнями психологів, найбільш критичний для адаптації вік – від 9-10 місяців до 1 року 6 місяців і від 3 до 3,5 років.

Хоча можна впевнено стверджувати: ніхто не знає малюка краще, ніж батьки. Якщо обставини дозволяють, батьки можуть віддавати свою дитину в садочок у будь-якому віці, прислухаючись до власної інтуїції та враховуючи індивідуальні особливості малюка.

Залежно від тривалості адаптаційного періоду та поведінки дитини, виділяють 3 ступеня адаптації малюка до дошкільного закладу.

Легка адаптація – поведінка дитини нормалізується протягом 10-15 днів. Дитина вливається в новий колектив безболісно, їй там комфортно, вона не влаштовує істерик, ідучи в дитячий садок. Такі діти, як правило, хворіють нечасто, хоча в період адаптації «зриви» все ж можливі.

Середня адаптація – поведінка дитини нормалізується протягом 15-30 днів. Малюк худне, хворіє, але не важко, без ускладнень; більш-менш терпимо переносить «походи» в дитячий садок, може інколи недовго поплакати. Як правило, у цей час не вдається уникнути захворювань.

Важка адаптація триває від 2 місяців і більше. У цей період у дитини спостерігається погіршення апетиту, аж до повної відмови від їжі, порушення сну і сечовипускання, різкі перепади настрою, часті зриви та вередування. Малюк часто хворіє (хвороба нерідко пов'язана з небажанням дитини йти в дитячий садок). Такі діти в колективі почуваються невпевнено, майже ні з ким не граються.

Слід пам'ятати, що дитина, яка бурхливо виражає свій протест проти нових умов криком, голосним плачем, вередуванням, чіпляється за маму, падає в сльозах на підлогу, незручна і бентежлива для батьків і вихователів, проте викликає менше хвилювань у дитячих психологів і психіатрів, ніж дитина, яка ціпеніє, стає байдужою до того, що з нею відбувається, до їжі, мокрих штанців, навіть холоду. Така апатія є типовим проявом дитячої депресії.

До дня першого відвідування дитиною дитячого садка батькам бажано зустрітися з вихователями групи, розповісти їм про всі звички, смаки і особливості поведінки малюка, про всі його уміння і досвід спілкування. Слід зауважити, що протягом місяця перед вступом в дошкільний заклад дитині забороняється робити будь-які щеплення, а в дошкільному закладі чергове профілактичне щеплення вперше дозволено робити лише після закінчення адаптаційного періоду (але не раніше, ніж через місяць після вступу дитини в дитячий садок).

Після оформлення медичних документів, бесід з вихователями ви нарешті приводите свого малюка в групу. В перші дні перебування у незнайомих умовах навіть кілька годин для нього є досить значним психічним навантаженням. Тому протягом першого тижня доцільно залишати дитину в групі лише протягом 1-3 години. Протягом другого тижня дитину залишають в дитячому садку лише до обіду.

Якщо малюк плаче вранці під час розлучення з батьками, не впадайте у відчай – коли ви підете, вихователь зуміє утішити і забавити його, а невдовзі все увійде в належний ритм. Цікаві заняття, іграшки, можливість гратися з іншими дітьми згодом зацікавлюють дитину і вона зникає до дитячого садка.

Отже, ви вже зрозуміли, що адаптація дитини до нових для неї умов середовища – важкий та болючий процес. Тепер ви знаєте, що відбувається з дитиною, з її поведінкою.

Як правильно підготувати дитину раннього віку до вступу в дитячий садок?

1. Передусім слід організувати життя дитини в сім'ї відповідно до режиму дня, якого дотримуються в дошкільному закладі.

2. Готуючись до дитячого садка, докладно розкажіть малюку, як він удень ходитиме до дитячого садка, а ввечері ви разом з ним будете займатися вдома цікавими справами.

3. Добре, якщо зацікавите сина чи доньку дитячим садком, викличете бажання йти туди. Для цього під час прогулянок покажіть будівлю дошкільного закладу, ігрові майданчики; разом поспостерігайте за грою дітей, розкажіть про їхнє життя в садочку. Не можна дитину залякувати садком, погрожувати: «Не слухатимеш – віддам у садочок». Це викличе страх перед дошкільним закладом і, безумовно, погіршить стан дитини в період звикання до незнайомого оточення. Навпаки, слід викликати бажання в неї ходити до садка: «Якщо слухатимеш, не плакатимеш, то підеш у дитячий садок». Про вступ до садка треба говорити в сім'ї як про радісну, очікувану подію.

4. Ідучи будь-куди, завжди розповідайте малюкові, що буде, коли ви повернетесь, щоб у нього була впевненість в тому, що він потрібен вам!

5. Навчайте дитину вдома всіх потрібних навичок самообслуговування та взаємодії. Дитина значно легше пристосується до умов суспільного виховання, якщо в сім'ї вона оволодіє елементарними навичками самостійності. Іноді, прагнучи зекономити час, батьки поспішають самі вдягнути, нагодувати дитину, чим стримують формування в неї необхідних умінь. Так діти, звикнувши до надмірної опіки, у яслах почуваються безпорадними і самотніми.

6. Обираючи дитячий садок, звертайте увагу на вихователів. Чи хочете ви щодень приводити сюди свою дитину? Якщо так, робіть це впевнено.

Щоб полегшити звикання, познайомте сина чи доньку з майбутнім вихователем, поговоріть з ним так, щоб дитина чула про те, що ваш малюк уже підріс і ходитиме до ясел, де про дітей піклується добра вихователька, яка гуляє і грається з ними. Слід викликати в дитини позитивні спогади про відвідування дошкільного закладу, бажання швидше підрости і піти в садочок.

7. Збираючись вести малюка до дитячого садка, домовтеся з вихователем, що певний час відвідуватимете його разом з дитиною, проте дослухайтесь до рекомендацій вихователя щодо цього.

Як допомогти дитині пережити період адаптації

1. В перші дні перебування в дитячому садку залишайте дитину на 2-3 години, поступово збільшуючи час знаходження в дитсадку. Не запізнюйтесь, хоча б у перші дні забирайте дитину вчасно.

2. Не поспішайте зразу забрати дитину додому. Побудьте з дитиною на ігровому майданчику, разом подивіться, як гуляють діти, чим займаються, як спілкуються один з одним та вихователем.

3. Відводячи малюка до дитячого садка, дайте йому улюблену іграшку, сказавши при цьому: «Якщо ти захочеш, щоб я про тебе подумала, візьми і притисни її до себе. І я одразу про тебе подумаю». Ілюзія керування батьками дуже важлива для малюка. Вона знижує реакцію стресу на нову ситуацію. Нехай іграшка ходить із дитиною кожен день і знайомиться з іншими, розпитуйте, що з іграшкою сталося в дитячому садку. Хто з нею дружить, хто ображав, чи не було їй сумно. Таким чином ви багато дізнаєтеся про те, як ваша дитина звикає до садочка.

4. Пограйтесь з дитиною домашніми іграшками в дитячий садок, де якась з них буде самою дитиною. Поспостерігайте, що робить ця іграшка, що говорить, допоможіть разом з дитиною знайти їй друзів і вирішіть проблеми дитини через неї, орієнтуючи гру на позитивні результати.

5. Не хвилюйтесь і не показуйте своє хвилювання дитині. Не забувайте надавати дитині емоційну підтримку і показувати значимість для вас її нового статусу.

6. Утримуйтесь від шумних масових вистав, аби зменшити емоційне навантаження.

7. Частіше говоріть дитині про свої почуття і проявляйте їх.

8. Завжди знаходьте час вислухати, що непокоїть вашу дитину, які у неї труднощі, чого вона досягла.

9. Створіть спокійний, безконфліктний клімат для дитини в сім'ї та оптимальний режим дня. Оберегайте нервову систему дитини!

10. Повідомте вихователів про особливі звички дитини, що вона любить, що ні, які має захоплення.

11. Придумайте ритуал «прощання» й зустрічайте дитину з посмішкою.

12. Дитина має відчувати повне розуміння між батьками та вихователями, тоді вона швидше звикає. Ніколи не з'ясовуйте відносин з вихователем (щоб не трапилось!) у присутності дитини.

13. Відвідувати дитячий садок дитині треба лише здоровою.

14. Найголовніше – почувайтесь компетентними батьками, тобто вірте, що з будь-якою складною ситуацією можна справитись, якщо її вирішувати, а не відкладати!

Шановні мами й тата! Готуйте дітей до вступу в дитячий садок правильно і заздалегідь – цим ви полегшите процес звикання своєї дитини до нових умов життя поза домівкою, збережете її здоров'я і свої нерви.

Підготувала методист РМК
Чернега Н.С.