

## Советы и консультации специалистов

### Подготовка ребенка к детскому саду

Вы решили отдать ребенка в детский сад. Ваша семья находится теперь на пороге другой жизни. Теперь на очереди следующий важный этап — адаптация вашего малыша.

Период привыкания к детскому саду — не самый легкий в жизни малыша и его мамы. При нормальном развитии у малышей в 8-9 месяцев появляется чувство тревоги и даже страха перед чужими людьми. Параллельно с этим, всё более усиливаются страхи у детей перед расставанием с родителем, к которому ребёнок особенно привязан (чаще всего это мама). С взрослением ребёнка растёт его привязанность к матери и, также, растёт чувство страха перед разлукой с нею, достигая своего максимума, когда малышу исполняется 1,5-2 года. Затем, по мере развития ребенка и овладения им социальных навыков, этот страх ослабевает. Самое неподходящее время начала посещения детского сада в период от года и до 2-х лет. Значительно менее травмирующим для ребёнка является начало посещения яслей (детского сада) в 2-3 года.

Для того, чтобы адаптация ребенка к саду прошла менее болезненно, очень важно заранее — месяца за 3 — 4 заняться самостоятельной подготовкой ребенка к детскому саду. Задолго до первого дня разговаривайте с малышом о садике, о его правилах, о других ребятах, которые очень ждут нового товарища. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.

Например, «Детский сад — это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе — кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т.д.»

Другой вариант: «В детском саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик — потому что тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло — осенью я начну тебя туда водить».

Когда вы идёте мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло — осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, — ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.

Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ — тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда. Задавая эти вопросы, вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность действий.

В детском саду малыш обычно пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», — он чувствует себя увереннее. Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например, «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать». Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям. Пусть малыш сам выберет себе в компаньоны любимую игрушку, с которой он сможет ходить в детский сад — ведь вместе намного веселее!

#### Привыкаем к новой обстановке детского сада

Хотя бы один раз обязательно возьмите кроху с собой в детский сад, например, когда пойдете оформлять документы — попросите разрешения заглянуть в комнаты, в спортивный или музыкальный зал. Если детский сад находится в вашем районе, постарайтесь ближе к сентябрю погулять с ребенком около него. Обращайте внимание малыша на детей, играющих на территории детского сада, особенно если среди них есть знакомые и друзья ребенка. Вы можете иногда даже встречать их у детского сада. По вечерам, по воскресеньям вдоволь гуляйте по территории садика, покачайтесь на всех качелях, поднимитесь на крыльцо. Пусть все происходит неторопливо, постепенно... Если есть возможность, еще до официального прихода в детский сад, приводите ребенка на несколько часов в будущую группу, чтобы приглядеться к новому окружению. Как показывают исследования, такой постепенный приход ребенка в детский сад снижает риск возможных инфекций и облегчает привыкание к новым условиям.

Постепенно, в течение лета, подстраивайте режим дня ребенка к режиму дня в детском саду, особенно если это касается раннего вставания — не позднее восьми часов утра. После обеда ваш малыш должен спать не менее одного часа или хотя бы полежать с книгой или с игрушкой. Отойти ко сну следует не позднее 21 часа.

Необходимо научить ребенка проситься в туалет, пользоваться туалетной бумагой. Малыш должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом и сморкаться в носовой платок. Вы должны также научить ребенка пользоваться ложкой, пить из чашки, есть аккуратно, не отвлекаться во время еды. Для детей, идущих в младшие группы, особое внимание следует обратить на навыки самообслуживания и, прежде всего, на умение одеваться и раздеваться. Подбирая одежду для ребенка, нужно избегать наличия на ней мелких пуговиц и кнопок, крючков, шнурков.

Не надевайте мальчикам тесных плавок и трусиков, а также тесных брюк. Детская одежда должна быть из натуральных тканей: хлопчатобумажной или в комбинации с вискозой, из легкой натуральной шерсти. Особое внимание надо обратить на носки и колготки — они также должны быть из натуральных тканей. Иначе стопы ребенка будут постоянно влажными и холодными. Кроме того, одежда малыша должна иметь четкие ориентиры «перед-спинка», а также большую удобную для одевания горловину или застежку. Желательно, чтобы у ребенка на одежде был хотя бы один карман, где можно носить свои «сокровища».

Существуют разные мнения о том, стоит ли находиться маме рядом с малышом в начальный период адаптации к детскому саду. Казалось бы, что тут плохого, если мама посещает садик вместе с ребенком? Все довольны, малыш не плачет, мама спокойна. Но тем самым неизбежное расставание только затягивается. Да и другие дети, глядя на чужую маму, не могут понять — а где же в таком случае моя? Поэтому есть и другое мнение, что будет лучше для всех, если с первого же дня ребенок попытается остаться в группе один, без опеки мамы. А опытные воспитатели возьмут заботу о малыше в свои руки.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания — так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик.

Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полутора времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность «подстроиться» под особенности адаптации малыша. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности детского сада. Любые ваши колебания хитрый малыш сумеет использовать для того, чтобы остаться дома и помешать расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, для родителей которых детский сад является единственной альтернативой.

Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Чем лучше

будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.

Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснить ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Внимание — никогда не путайте ребенка детским садом!

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте его, целуйте.

Каких врачей необходимо обойти перед детским садом?

В поликлинике, в которой наблюдается малыш, вам выдают «Медицинскую карту ребенка для образовательных учреждений дошкольного, начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, учреждения начального и среднего профессионального образования, детских домов и интернатов», форма №026/у—2000. В этом документе будут накапливаться сведения о состоянии здоровья малыша из года в год, до тех пор, пока он не достигнет семнадцати лет. Этот документ будет сопровождать его во всех детских и образовательных учреждениях. Кроме паспортных данных, в этой карте проставлены сведения о состоянии здоровья ребенка до настоящей диспансеризации, о перенесенных заболеваниях, аллергических реакциях, о проведенных профилактических прививках и т.д.

Сама диспансеризация предполагает осмотр: хирурга — для выявления возможных дефектов развития, требующих хирургической коррекции; ортопеда, который сможет выявить различные изменения осанки, начальные стадии искривления позвоночника, плоскостопие и т.д.; невропатолога, который сможет отметить особенности нервной системы ребенка, его склонность к различным невротическим реакциям; окулиста — он должен определить остроту зрения, а также необходимость его коррекции; отоларинголога, который расскажет вам об особенностях строения носоглотки малыша, о возможной склонности к заболеваниям уха, горла и носа и даст рекомендации по их профилактике; дерматолога, который оценит состояние кожи ребенка. Это особенно важно для детей с аллергическими заболеваниями; кроме того, некоторые изменения кожи, принимаемые родителями и даже врачами за так называемый диатез, могут быть проявлениями чесотки или грибковыми поражениями кожи, которые необходимо лечить. Педиатр, после осмотра ребенка, назначает дополнительные исследования: общий анализ крови, анализ мочи, исследование кала на гельминтов, в зависимости от показаний — электрокардиограмму, измерение артериального давления, ультразвуковое исследование органов брюшной полости и другие исследования, а также консультации кардиолога, нефролога, гастроэнтеролога и других специалистов. В результате анализа всех данных о состоянии здоровья ребенка педиатром формируется полный диагноз, определяется группа здоровья малыша, дается

медико-педагогическое заключение о его готовности находиться в детском коллективе общего типа или пребывания в детском саду коррекционного типа (ортопедического профиля, логопедического или другого). Особая задача стоит перед психологом: на основании скрупулезного обсуждения с родителями и поведения ребенка он должен дать рекомендации по его индивидуальной подготовке к вхождению в детский коллектив.

Непосредственно перед самым поступлением в детский сад ребенок должен сдать анализы для исключения у него дифтерийной палочки, кишечных инфекций (срок правомочности анализов — 7 дней) и взять справку из поликлиники или санитарно-эпидемиологической станции (СЭС) об отсутствии контактов с инфекционными больными (срок правомочности справки — 3 дня).

Что же касается профилактических прививок, то к трехлетнему возрасту согласно российскому календарю прививок ребенок должен быть привит против туберкулеза, четырежды — против дифтерии, коклюша и столбняка (АКДС), пятьюкратно — против полиомиелита, однократно — против кори, краснухи, эпидемического паротита. Кроме того, многие дети могут быть привиты к этому времени против гепатита В, гепатита А, гемофильной и менингококковой инфекций. Ежегодно детям проводится реакция Манту, и при положительном ее результате ребенок должен получить консультацию у врача-фтизиатра. Если по каким-либо причинам прививки ребенку проводились по индивидуальному графику или в связи с большим опозданием в связи с заболеваниями — вы можете нагнать график в летнее время. Прививание должно проводиться только при условии полного здоровья ребенка. Однако отсутствие «полного набора» прививок у малыша на момент оформления его в детский сад не может быть причиной отказа в приеме.

Период адаптации в коллективе детского сада у каждого ребенка свой. У одного это проявляется острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), у другого — нарушениями в работе кишечника (запоры, поносы), у третьего — раздражительностью, плаксивостью, быстрой сменой настроения и т.д. Поэтому посоветуйтесь с педиатром, наблюдающим ребенка, о назначении профилактических препаратов, которые можно применять перед поступлением в детский сад и в первые недели пребывания в нем. К сожалению, чем более тепличные условия были у ребенка дома, и чем позже он идет в детский сад, тем вероятнее, что период адаптации у него будет проблематичным.

Помните, что ребенка следует оставлять дома при первых же признаках заболевания и не водить его в детский сад до полного выздоровления.

Несмотря на то, что адаптация к детскому саду может быть довольно болезненна, большинство врачей отмечают и положительные моменты — например, многие малыши, которые дома ели плохо, в детском саду начинают есть с аппетитом. И таких моментов может быть очень много.

## Как воспитать у детей самостоятельность

**Самостоятельность ребенка** для многих родителей - очень желаемое, но порой труднодостижимое качество. Что влияет на его формирование? Как сделать так, чтобы дети росли и развивались самостоятельными? Когда уже пора начинать приучать чадо к автономности?

Давайте сначала уточним, что мы будем понимать в этой статье под самостоятельностью. Чтобы ничего не придумывать, заглянем в толковый словарь Ушакова. Читая значение, стоит отметить, что данное слово имеет несколько близких толкований, в том числе:

- «существующий отдельно от других, сам собою, независимый»;
- «решительный, способный на независимые действия, обладающий инициативой»;
- «свободный от посторонних влияний, помощи, добытый личными усилиями».

Обращаю на это ваше внимание, так как часто приходящие на консультацию с жалобой на несамостоятельность родители, смотрят на проблему в несколько ином ракурсе. В ходе уточнения запроса выясняется, что идеальная картина для многих: ребенок самостоятельно делает то, что ему скажут взрослые. Но это все-таки больше про умение следовать указаниям и инструкциям, то есть - про послушность. Об этом как-нибудь в другой раз. А сейчас, все-таки, про автономность и отдельность.

### КАК ФОРМИРУЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ У ДЕТЕЙ

Вопросом пассивности, безынициативности своих детей чаще озабочены родители подростков, реже – младших школьников. Если ребенку меньше семи лет, то окружающие его взрослые редко придают значение такой проблеме как отсутствие самостоятельности или, как минимум, не считают ее достаточно серьезной. Из одной консультации: «мы все ждали, когда же он (ребенок) дозреет, надеялись, что перерастет, до школы все делали за него сами. Добиться от него инициативы просто невозможно. Первый класс еще смогли преодолеть, но, когда начали задавать домашние задания – это просто стало кошмаром для всей семьи, он ничего не делает без моего напоминания».

К сожалению, начало школьного возраста не является тем волшебным временем, когда ребенок вдруг становится самостоятельным и начинает брать на себя ответственность. Так, когда же вообще закладывается это качество?

Только придя в этот мир, ребенок полностью зависим от взрослого, он нуждается в заботе и внимании, он беззащитен и перед всеми явлениями окружающей среды, и перед всеми людьми. В возрасте до одного года у малыша формируется ощущение мира как опасного или безопасного. Хватило младенцу любви, внимания, поддержки – он будет воспринимать жизнь с активностью и любопытством, так как в его опыте мир будет выглядеть как доброжелательный. И, наоборот, тем детям, с которыми в силу каких-то причин мало контактировали (обнимали, разговаривали, носили, часто «не слышали» их потребности), окружающая среда может казаться враждебной. И основная цель у такого ребенка не активное познание мира, которое и создает первоначальную базу для самостоятельности, а сохранение себя от опасности.

Как только малыш начал ходить, он начинает осознавать свою отдельность от мамы. Он может передвигаться сам и порой ведет себя странно, то убегает от взрослых, то требует, чтобы те не отходили ни на шаг. Постепенно кроха усваивает, что часть своих потребностей он может удовлетворить сам (взять игрушку, попить из бутылочки, переместиться из комнаты в комнату). Вот тут-то и появляются первые запреты: не лезь, отойди, не тронь, отдай. Постоянный и неуспешный контроль взрослых постоянно сталкивает малыша с его неумелостью, отбивая не только охоту к самостоятельным действиям, но и, заодно, губительно влияя на формирование познавательных интересов в будущем.

В этом возрасте важно, чтобы ограничений было как можно меньше. Четко знать, что нельзя и иметь возможность действовать в рамках правил – это одно, а нуждаться в постоянном разрешении мамы на любое действие – совсем другое.

Если ваш ребенок сейчас в таком возрасте, постарайтесь пространство вокруг него сделать максимально безопасным и одновременно увлекательным для исследования. Это самое лучшее, что можно сделать в этом возрасте.

Следующий возрастной кризис случается в возрасте от двух до трех лет. Именно в этот период малыш понимает, что не только его действия могут быть отдельными от взрослого, но и сами его желания могут отличаться от того, что хотят и требуют от него близкие. Начинается пора активного сопротивления, когда кроха испытывает на прочность установленные для него границы. Знает, чего делать нельзя, но все равно делает, да еще и внимательно наблюдает за тем, как реагируют на него мама и папа.

На этом этапе важно, чтобы взрослые предъявляли к ребенку единые и однозначные требования – с одной стороны. На практике это выглядит как свод правил, которые выполнять надо всегда и вне зависимости от обстоятельств. Способность понимать, что серое при разных условиях может быть и черным, и белым – за гранью возможного для трехлетнего карапуза. С другой стороны, за рамками основных правил должно существовать много свободы. Например, как и что рисовать, во что играть, в какой последовательности собирать конструктор, какую футболку сегодня надеть и т.д. Это не отменяет того, что вы показываете ребенку «как правильно» с вашей точки зрения, но не настаиваете на единственно верном способе выполнения задачи. Этот принцип актуален на протяжении всего детства. Постепенно отдавая ребенку те области, которые он может выполнить сам, не вмешиваясь излишне в его деятельность; учить его связывать полученный результат с его собственными действиями и тем самым брать на себя ответственность, - основные принципы формирования самостоятельности, начиная с самого раннего возраста.

## ПРИУЧЕНИЕ РЕБЕНКА К ПОРЯДКУ

Одно из частых огорчений родителей, когда их, уже сильно подросшее, чадо совершенно не озабочено вопросами самообслуживания и поддержания порядка. Постель заправляется только после многократных напоминаний, тарелка после еды сиротливо остается стоять на столе, вещи живописно разбросаны по всей комнате... Находятся даже дети, которые, уже учась в школе, зубы чистят только по просьбе и родители, которые собирают портфель для любимого дитятки вплоть до средней школы.

Где и что было пропущено и, главное, как со всем этим справиться, если уже дошли до жизни такой? Этот вопрос требует отдельного разговора, и о нем мы поговорим позже. Сначала информация для родителей малышей, которых еще вполне возможно приучить к самостоятельному труду.

Почему-то многие взрослые считают, что основная и почти единственная обязанность, которую можно доверить дошкольнику – раскладывание по местам игрушек. Однако, если мы обратимся к опыту такого великого педагога как Мария Монтессори, то узнаем, что есть даже сензитивный (то есть наиболее благоприятный) период приучения к порядку. И продолжается он только до 5 лет. После этого возраста научить ребенка совершать многочисленные бытовые действия намного сложнее. Уже в полтора года малыш способен принести себе чашку, отнести в мойку за собой посуду, аккуратно поставить свою обувь и делать массу других несложных поручений. В четыре-пять дети в садиках, организованных по системе Монтессори, моют сами посуду (не кастрюли, конечно, но чашку за собой сполоснуть вполне могут), успешно подметают пол и, главное, они однозначно понимают, чтобы начать какую-либо деятельность надо сначала к ней подготовиться: взять необходимый инструмент, сесть и т.д. А после – обязательно убрать все за собой. Уверена, что ваш ребенок тоже это все может. Если вы ему позволите, конечно.