

## **Как подготовить детский организм к садику**

Ваш малыш подрос и уже готов к первому и такому важному шагу в своей жизни – к детскому саду. Процесс адаптации достаточно сложен как для ребенка, так и для родителей. В большинстве случаев мамы впервые отдают малыша в сад, а сами тихо плачут под дверью, слыша рыдания своего чада. И чувствуют себя предательницами. Однако общение со сверстниками, интересные занятия, коллективные прогулки и увлекательные игры – это незаменимая часть детской жизни, которую мама при всем своем желании обеспечить не может. Да и выход на работу никто не отменял. Поэтому, нужно принять детский сад, как должное, и сделать процесс адаптации ребенка максимально комфортным и безболезненным.

## **Как подготовить детский организм к садику**

Самая главная задача заключается в том, чтобы защитить ребенка от предстоящих болезней и максимально укрепить его иммунитет. Безусловно, редко найдется ребенок, который не будет болеть в первые месяцы хождения в сад. Но таким образом организм закалывается, учится противостоять вирусам и инфекциям. Чтобы малыш болел как можно реже, а вирус протекал легко и без последствий, нужно заранее укреплять детский иммунитет.

1. Чтобы малыш был защищен от болезней естественными силами организма, он должен питаться правильно. С пищей он должен получать все необходимые ему витамины. В рационе ребенка каждый день должны быть молочные продукты, мясо, крупы, овощи и фрукты.
2. Для укрепления здоровья нужно гулять с ребенком каждый день не менее трех часов. Лучше, если это будут две прогулки – одна с утра, вторая после сна.
3. Если до похода в детский сад у вас есть еще пара месяцев, можно начать закаливать ребенка. Для этого нужно купать или обливать малыша водой, каждый день, снижая температуру на один градус. Показывайте, как должно происходить закаливание на собственном примере.
4. Очень полезно ходить босиком. Это не только укрепляет иммунитет, но и препятствует развитию плоскостопия. Ходите босиком по гальке, песку, асфальту, траве.
5. Пейте больше напитков, содержащих витамин С. Это чай с малиной и лимоном, отвар шиповника. Очень полезно малышам пить чай с имбирем и медом. Стакан горячего молока с медом перед сном не только отгонит все болезни, но и эмоционально успокоит малыша.
6. Можно перед садиком пропить курс витаминов. Это могут быть поливитаминные препараты или рыбий жир.

## **Как эмоционально подготовить ребенка к детскому саду**

Первый поход в детский сад — это, безусловно, стресс. Здесь для малыша все незнакомо — новая обстановка, чужие дети и взрослые. А самое главное, здесь нет мамы. Нет того безопасного мира в виде мамы, который всегда был рядом. Поэтому очень важно психологически подготовить малыша к детскому саду. Заранее разговаривайте с ним и рассказывайте о его новой группе. Скажите, что скоро малыш будет посещать детский сад, что там будет много новых игрушек, ребятишек и увлекательных занятий. Скажите, что там он будет рисовать, лепить из пластилина, петь и танцевать. Создайте вокруг предстоящего похода в сад приятную ауру. Пусть малыш будет в предвкушении от предстоящего события.

Когда вам придется оставить ребенка в саду, обязательно скажите ему, что вы за ним вернетесь. Есть некоторые мамы, которые говорят: «Будешь плохо себя вести, оставлю тебя в садике» или «Не балуйся, а то сейчас в сад пойдешь!». Это в корне неправильно с педагогической точки зрения. Не надо ассоциировать сад с наказанием. Вы должны взрастить любовь к этому месту, которая, впоследствии, станет реальной.

Для детей трех-четырех лет очень важно объяснить, что нужно делать в тех или иных ситуациях. Скажите ребенку, что при любых вопросах и непониманиях он может обратиться к воспитательнице. Очень важно помочь ребенку в общении со сверстниками. Объясните малышу, как можно познакомиться и подружиться с ребятами, как пригласить их в игру. Если ваш ребенок идет в сад с игрушкой, он должен быть готов поделиться ею. Дорогие сердцу машинки или куклы лучше оставить дома для единоличного пользования.

### **Что должен уметь ребенок перед первым посещением детского сада**

Обычно детей отдают в сад не раньше, чем в два года. К этому возрасту малыш должен обладать некоторыми навыками.

1. Малыш должен уметь самостоятельно кушать. Не по всем правила этикета, конечно же, но хотя бы часть пищи должна попадать в рот. Ничего страшного, если двухлетний малыш разливает часть супа на пол, воспитатели яслей к этому привыкли. Главное научить своего ребенка кушать, чтобы он не остался голодным. Малыш старше трех лет должен уметь опрятно кушать и пользоваться вилкой. Объясните ребенку, что есть нужно аккуратно, не разговаривая во время еды и не набивая полный рот пищей.
2. Ребенок в два года хотя бы через раз должен ходить на горшок. И, желательно, самостоятельно проситься. Даже если ребенок еще не говорит, следует заранее научить ребенка хотя бы жестами показывать, что он хочет на горшок. Детки старшего возраста должны уметь пользоваться туалетной бумагой.
3. Чтобы ребенок не болел, его нужно приучить к гигиене. Перед едой и после прогулки воспитатели отправляют малышей мыть руки. Очень хорошо, если ребенок умеет делать это самостоятельно.
4. Развивайте речь малыша. Прекрасно, если ребенок может говорить и в состоянии рассказать, что с ним происходило

## Как успокоить ребенка во время истерики.

Каждая мама рано или поздно сталкивается с первой истерикой своего ребенка. Причин такого поведения малыша может быть великое множество. Это может быть плохое самочувствие или простая манипуляция родителями. Но важно не только выяснить причину истерики, но и уметь успокаивать ребенка.

### **Причины истерики**

Слезы и неконтролируемое поведение ребенка часто объясняется становлением личности и неумением родителей с ним общаться. Личные интересы малыша сталкиваются с желаниями взрослых, и он пытается добиться своего с помощью истерики. Младенцы, например, пытаются добиться желаемого криком. Подрастая, они продолжают делать то же самое, так как по-другому еще не умеют.

Нередко дети копируют поведение взрослых и просто повторяют то, что видят в семье. Но успокоить ребенка и предотвратить превращения истерики в привычку можно только, если выяснить настоящую причину такого состояния. Истерику у детей провоцируют:

- неумение выразить свой протест или недовольство;
- недостаток внимания со стороны взрослых;
- желание получить то, в чем было отказано;
- недосыпание, плохое самочувствие и т.д.;
- чрезмерная строгость и опека родителей;
- ошибки в воспитании;
- слабая нервная система ребенка;
- отсутствие налаженной системы поощрений и наказаний;
- отрыв от любимых занятий.

Истерики у ребенка часто ставят родителей в тупик. Они не знают, как себя вести и таким образом провоцируют более серьезные приступы. Ведь именно от отношения взрослых зависит, сколько времени ребенок будет использовать этот метод в своих интересах. Главное, что должны запомнить родители, это то, что нельзя бурно реагировать на подобное поведение. Тогда есть возможность, что истерики прекратятся. Но этого, конечно, недостаточно.

### **Истерики или капризы**

Это важно выяснить родителям перед тем, как начинать продумывать собственную линию поведения. Разница между этими двумя понятиями невелика, но она все же есть. Все достаточно просто – ребенок не способен контролировать свои эмоции во время истерики, в то время как каприз – это преднамеренное поведение. Если малыш капризничает, значит, он хочет получить что-то и чаще всего это «что-то» невыполнимо на данный момент. К примеру, желание гулять, когда идет дождь, требование игрушек, которые родители не могут себе позволить, и т.д.

Истерики же часто возникают непроизвольно, при этом отсутствует контроль эмоций. При этом ребенок легко может нанести себе вред, царапая лицо или ударяясь об стену головой. Во время сильной истерики у малыша могут начаться судороги, при которых он будет выгибаться дугой. Такие приступы всегда сопровождаются агрессивным поведением и раздражительностью. При повышенном внимании окружающих состояние обычно усиливается, при отсутствии зрителей – быстро прекращается.

### **Истерики в 1,5–2 года**

Такое состояние у деток после 1 года часто связано с сильным нервным перенапряжением, так как их психика еще недостаточно сильна. В дальнейшем такие истерики становятся средством достижения желаемого. В возрасте 2-х лет дети обычно уже понимают значение таких слов, как «нет» и «нельзя». И начинают этим пользоваться. Но они еще не способны отстаивать свои позиции вербально, поэтому действуют с помощью собственного поведения. Родители обычно выбирают один из двух методов – либо удовлетворяют желание ребенка, либо ругают.

В этом возрасте дети всегда настаивают на своем желании, повторяя фразы «Не хочу», «Не буду», «Купи». Если истерика все-таки началась, не нужно уговаривать ребенка, одергивать, угрожать и т.д. Ни в коем случае не нужно оставлять такого малыша совсем одного, нужно всегда находиться поблизости. И конечно, нельзя идти у него на поводу. Если ребенок поймет, что слезы и крики помогают ему в получении чего-то, приступы будут повторяться чаще и чаще.

Во время припадка истерики можно обнять ребенка и говорить о своей любви к нему. Но если он отчаянно пытается вырваться, лучше его отпустить. Главное, чтобы он не стал управлять взрослыми с помощью своего поведения. Допустим, малыш не хочет оставаться с кем-то из взрослых и начинает «катать истерику». Его нужно оставить и уйти, иначе истерики только усилится.

Приступы слез и криков на публике детские психологи советуют просто пережидать и ни в коем случае не ругать малыша. Если он требует игрушку, отказ родителей должен быть твердым и решительным. Обычно такое детское поведение – это всего лишь демонстрация на публику и если родители не реагируют, то со временем ребенку надоест такое занятие.

### **Истерики в 3 года**

Приблизительно в этом возрасте дети начинают осознавать себя и начинают отстаивать свои желания. Нередко родители, впервые столкнувшись с упрямством своей крохи, изумляются и не знают, что делать. Ребенок может начать вести себя крайне неадекватно, например, при просьбе подойти, он убегает и т.д. И конечно, не обходится без истерики.

Как же быть родителям? Опять же нельзя идти на поводу у малыша, давая понять, что он может получить все, что хочет. Но и наказывать ребенка запрещено, так как можно просто «сломать» его характер. Идеальный вариант – это отвлечение. Любимая игрушка, интересный мультик и так далее. Эти способы хороши только в начале приступа, но если истерики достигла своего пика, остается только переждать.

Поведение родителей и малыша в 3 года уже должны немного отличаться. Важно понимать, что эта маленькая личность уже имеет право выбора, поэтому стоит отказаться от прямых указаний. Например, утверждение «Мы идем на прогулку!» можно заменить на вопрос: «Идем в парк или во двор?». Обычно к 4–5 годам все истерики прекращаются, так как ребенок начинает выражать свои чувства словами. Но иногда со стороны взрослых бывают огрехи в воспитании, поэтому дети могут продолжать использовать истерику как способ выражения эмоций.

### **Истерики в 4 года**

В этом возрасте истеричные припадки у детей возможны, когда они избалованы вниманием взрослых. Ребенок всегда получает желаемое и не реагирует на слово «Нет». Часто такое поведение провоцируют сами родители, когда не могут договориться о методе воспитания. И получается, что если, например, мама что-то запретила, то отец или бабушка могут разрешить. Достаточно лишь устроить истерику. Поэтому взрослым нужно определить тактику поведения и не противоречить друг другу.

Дома во время истерики ребенка можно изолировать от всех домашних и позволить ему покричать, не травмируя младших детей. Главное, чтобы в этом помещении не было ничего интересного для ребенка, к примеру, телевизора или игрушек. И разрешить ему покинуть комнату только когда он успокоится. Родители при этом должны быть абсолютно спокойными, а изоляция не должна выглядеть как наказание.

В этом возрасте детям уже можно начинать объяснять, как необходимо вести себя в обществе. При этом объяснять нужно на собственном примере, так как по-другому ребенок все равно не поймет. Нужно учить его выражать свои эмоции словами, но ни в коем случае не запрещать ему вообще их проявлять. Всегда можно придумать пару безобидных фраз, которые малыш может использовать, чтобы сказать, что он зол, обижен или нервничает. В 4 годика ребенок уже вполне способен

выстраивать в уме логические цепочки, поэтому с ним проще договариваться и подыскивать альтернативные варианты.

Кроме этого, многие детские психологи утверждают, что частые приступы истерии в таком возрасте могут быть связаны с болезнями центральной нервной системы. И если наблюдаются следующие признаки, то ребенка обязательно нужно показать неврологу:

- увеличение количества приступов с необоснованной агрессией;
- ребенок часто теряет сознание;
- появляются проблемы с дыханием;
- истерические приступы продолжаются после 4–5 лет;
- малыш во время истерики нередко наносит себе и другим серьезный вред;
- чаще всего такое состояние бывает по ночам;
- у ребенка частые кошмары, перепады настроения и т.д.;
- после приступа истерики ребенок тошнит и рвет.

*Родители во время истерики малыша всегда должны оставаться спокойными, то есть полностью контролировать свои чувства. Любое эмоциональное проявление со стороны взрослых, даже негативное, ребенок может посчитать своей победой.*

*Оставаясь спокойными, очень легко научится управлять поведением детей. К тому же, эмоции родителей гораздо сильнее детских и ребенок просто их не выдержит.*

## Как еще подготовить ребенка

Перед походом в сад нужно обойти всех узкоспециализированных специалистов. Это окулист, невропатолог, хирург, дерматолог, ортопед. Они смотрят на общее состояние ребенка и дают заключение. Также ребенку нужно сдать кровь, мочу и кал на анализы. Помимо этого перед походом в сад вы должны проверить свой календарь прививок – все ли этапы вакцинации вы прошли. Ведь своевременная прививка может защитить ребенка от многих заболеваний. К тому же, риск заражения в детском саду очень велик.

За месяц до начала посещения детского сада ребенка нужно подстраивать под определенный график. Страйтесь пораньше поднимать малыша с утра, чтобы он привык к ранним подъемам. А для этого нужно укладывать ребенка не позже девяти часов вечера. Принимайте пищу и ложитесь в обеденное время спать примерно в то же время, как это делается в саду. Если малыш не спит днем, нужно объяснить ему, что послеобеденное время – это время тихих игр. Что в это время нужно тихонько лежать в кровати, рассматривать все предметы вокруг или считать на пальцах.

## Первый день в саду

Долгие месяцы подготовки прошли, и сегодня вы ведете малыша в сад. Вот несколько рекомендаций, которые нужно выполнить, чтобы максимально безболезненно адаптировать ребенка.

1. С утра не кормите ребенка. Будет лучше если он, проголодавшись, позавтракает в новой обстановке. Если ребенок попросил кушать, можно дать ему печенье или вафлю. Кашу он поест и в группе.

2. Перед выходом из дома смажьте нос ребенка оксолиновой мазью. Это рекомендуется делать первые две недели, пока детский организм не привыкнет.
3. Придя в группу, выберете кровать и шкафчик для малыша. Акцентируйте на этом внимание ребенка – скажите, что этот шкафчик с яблочком его, туда он должен складывать свою одежду и обувь после прогулки.
4. Первые дни лучше оставлять ребенка на несколько часов. Сначала на час, потом на два и т.д. Через неделю или несколько дней можно оставить малыша на тихий час.
5. Заранее поговорите с воспитательницей. Расскажите о некоторых нюансах домашнего пребывания малыша. Возможно, он засыпает, только если почесать ему спинку.
6. Обязательно обменяйтесь с воспитательницей номерами телефонов. Договоритесь, во сколько вам нужно прийти.
7. После того, как вы забрали ребенка, спросите у него, чем он сегодня занимался, какие игрушки ему понравились, с кем подружился. Акцентируйте внимание на положительных моментах.
8. По вечерам отложите все дела в сторону и проводите больше времени с малышом. Возможно, ему не хватает вас и вечером он захочет больше тактильного контакта. Обнимайте, целуйте малыша, валяйтесь с ним на кровати. Покажите, что вы любите его по-прежнему.  
*Детский сад – это неотъемлемая часть жизни большинства детей. И только от родителей зависит, как пройти этот непростой путь адаптации к саду. Готовьте ребенка к детскому саду и ходите туда с удовольствием!*