

## СДЕЛАЙ САМ: УЧИМ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Быть самостоятельным – значит уметь справляться с трудностями, проявлять инициативу, принимать решения, не зависеть от посторонних суждений. Особую значимость данное умение играет для детей в условиях зрительной депривации! Родители должны уделять огромное внимание этому процессу и должны радоваться, когда слышат, как их ребенок хочет действовать без помощи.

Человек маленький, а делать ему хочется все, что можно взрослым. Вызывать лифт. Самому выбирать себе одежду. Наливать всем членам семьи сок в стаканы. Но зачастую, гиперопека родителей мешает ребенку развиваться, мешает ему стать самостоятельным!

А ведь желания детей самые простые, выполнимые. А все-таки часто не хватает родительского терпения, и вот мы обуваем и одеваем четырехлетку, который вполне может справиться с одеждой сам. Кормим с ложки неторопливого ребенка, потому что так быстрее и чище. Убираем за него игрушки. Перебиваем желание словами «Не надо, прорешь, лучше я сама».

А ведь решение может быть простым: нужно создать условия для того, чтобы ребенок мог проявлять необходимую ему инициативу.

Как помочь малышам быть самостоятельными?

### Основные рекомендации:

- на полу возле лифта соорудить подставку, на которую ребенок может вставать и дотягиваться до кнопки вызова;
- дать ему ложку и закрыть глаза на беспорядок вокруг стола. А после освоения ложки показать, что и на вилку очень удобно накалывать сыр, овощи и мясо;
- поучиться переливать воду из емкости в емкость во время купания или показать, что это можно легко сделать с помощью воронки;
- позволить открывать ключом несложный замок входной двери;
- удобно разложить одежду в комод, чтобы ребенок знал, на какой полке находится нижнее белье, носки, футболки, и сам мог выбирать, что сегодня надеть;
- в ванной организовать ступеньку, чтобы ребенок легко дотягивался до крана раковины и сам мог вымыть руки. Сделать так, чтобы зубная щетка, паста и мыло также находились на уровне, доступном для ребенка.
- повесить низкий крючок для детского полотенца;
- сделать так, чтобы ребенок мог легко снять с вешалки верхнюю одежду. Организовать в прихожей полку или любое удобное место, где будет лежать его уличная одежда и игрушки;
- оставлять перекусы в зоне доступа детей. Вымытые фрукты – в миске на столе, печенье в банке на низкой полке, творожок – на полке холодильника близко к краю;
- разрешать расплачиваться на кассе в магазине и складывать продукты в тележку;
- завести рюкзачок или сумку, за которую ребенок будет отвечать, собираясь на прогулку, и в которую в случае необходимости сможет положить что-то, помогая вам разделить ношу купленных продуктов;
- просить ребенка о помощи: что-то достать, поддержать, принять участие в общем семейном деле. Это повышает самооценку и способствует тому, чтобы помощь близким вошла в привычку.

Чтобы ребенок мог справляться с чем-то самостоятельно в будущем, сегодня родителям необходимо объяснять и показывать, как делать те или иные вещи: как отрегулировать температуру воды в кране, как надеть перчатки, как застегнуть молнию на кофте (к узкому язычку молнии можно пристегнуть колечко, чтобы маленькие пальцы лучше справились с задачей), как по ярлычку отличить переднюю сторону футболки от спинки.

Воспитатель Гамырина Н.В., Савасина С.А.

Что бы вы хотели знать?  
Мы готовы отвечать...

Выпуск газеты с любовью подготовили: заведующая д/с Миронова А. Л., ст. воспитатель И. Г. Костицына, воспитатель Лялина О.Н., Гасина Л.В., воспитатель Гамырина Н.В, Савасина С.А., учитель-дефектолог Иванова Е.А.

«Сказка ложь, да в ней намек...»

# «Сказка»

«Мы пришли в детский сад...»

Родительская газета  
детского сада № 157  
Выпуск № 17





### Адаптация к саду. Как избежать ошибок

Ребенка можно считать адаптированным к детскому саду при двух условиях:

Ребенок усвоил правила поведения в ДОУ, владеет необходимыми навыками самообслуживания и коммуникационными навыками.

Ребенку психологически комфортно пребывание в детском саду

Иногда педагоги и родители ошибочно считают, что процесс адаптации успешно завершен только при выполнении первого условия. Ребенок послушен, самостоятелен, «удобен». Не демонстрирует агрессивность, конфликтность, не плачет. И упускают из внимания факт психологического дискомфорта, хотя ребенок замкнут, подавлен, часто болеет, не включается в игры со сверстниками, испытывает состояние тревоги. Хорошо, когда ребенок, придя в садик, умеет сам держать ложку, но более важно – если он умеет справляться с внутренней тревогой. Например, ребенок может выработать особый ритуал прощания в садике. Или выучит мантру: «Мама за мной придет». Или будет носить в садик любимую игрушку...

#### Сложности в период адаптации

1. Недооценивание важности периода адаптации, резкое погружение ребенка в среду ДОУ. Это когда мать, вопреки рекомендациям психолога, стремится оставить ребенка сразу на целый день и уехать далеко по делам. В это время предпочтительно маме находиться в непосредственной близости от детского сада и быстро явиться по срочному вызову (непрекращающийся плач, повышение температуры)

Как долго должно длиться первое пребывание ребенка в детском саду? У меня нет категоричного ответа на этот вопрос. Все зависит от конкретного ребенка. Это может быть один час непрекращающегося панического плача, а может быть полдня интересной деятельности и удивленный детский вопрос: «Бабушка, а ты зачем так рано пришла? Я еще хочу поспать с ребятами» Я предпочитала ориентироваться не на прописанные нормы, а на психологический комфорт ребенка.

2. Нарушение принципа систематичности, последовательности (сегодня пойдем в садик, завтра не пойдем, потому что проспали, лень, просто маме не хочется, «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять») Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве.

3. Внезапное исчезновение при прощании, когда мать старается отвлечь ребенка и уйти незаметно, считая, что тем самым она избегает стресса расставания. Мамы исчезают то во время завтрака, то во время прогулки – формируется недоверие к маме, к миру, страх, что мама может исчезнуть в любой момент даже дома. Лучше всего придумать ритуал прощания, который будет повторяться каждый день.

4. Несоответствие питания. Некоторые родители длительное время кормят детей «баночным» детским питанием. Ребенок, получающий дома только протертую пищу приходит в садик с несформированным навыком жевания. Ребенок, привыкший есть только макароны ипельмени, вероятно, будет отодвигать садичное овощное рагу и запеканку.

5. Несоблюдение единства требований дома и в ДОУ. Например, кормление дома «на ходу», перед телевизором приводит к тому, что ребенок в садике убегает из-за стола; без концентрации внимания на мультитке, не может долго сидеть на одном месте. Часто встречающаяся ситуация: ребенок, засыпающий дома только в процессе укачивания – становится настоящей проблемой для воспитателей в тихий час.

6. Несоответствие режима дня. Приучать ребенка к раннему подъему необходимо еще до поступления в сад. В идеале, ребенок должен сам просыпаться в нужное время – это поможет избежать дополнительного стресса, капризов, вызванных недосыпанием и переутомлением.

7. Научить ребенка полностью себя обслуживать – это хорошо, но не всегда возможно в силу возраста. Научите ребенка просить о помощи и спокойно ждать своей очереди (воспитатель слышит твою просьбу, но сначала поможет Ване и Кате)

8. Невнимание к социализации. Ребенка необходимо заранее готовить к общению с другими детьми и взрослыми, наблюдать за особенностями его поведения (стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован). Ребенка нужно приучить, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернутся. До садика у ребенка должен быть опыт разлуки с мамой хотя бы на несколько часов.

8. Невнимание к социализации. Ребенка необходимо заранее готовить к общению с другими детьми и взрослыми, наблюдать за особенностями его поведения (стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован). Ребенка нужно приучить, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернутся. До садика у ребенка должен быть опыт разлуки с мамой хотя бы на несколько часов.

9. Неправильный настрой ребенка на посещение детского сада. Некоторые родители рисуют малышу некую идиллию его пребывания в детском саду. Другие угрожают ребенку детским садом как наказанием за непослушание. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости. Формированию неправильного настроения способствует высказывание взрослыми негатива, недовольства садиком и его сотрудниками в присутствии ребенка. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Но обязательно показывать значимость его нового статуса.

10. Стремление развлечь ребенка в этот трудный для него период походами в цирк, зоопарк, кафе. Этим еще сильнее нагружается нервная система ребенка. Лучше больше проводить времени в привычной домашней обстановке, играя и разговаривая с малышом.

11. Наложение кризисов, когда начало посещения детского сада, совпадает с изменением состава семьи или переездом. Например, папа оставил семью и маме необходимо выйти на работу. Или родился еще один ребенок. Отдавать в садик старшего ребенка желательно до появления малыша, чтобы он не воспринял это как изгнание, потому что новый ребенок занял его место.

12. Чрезмерная тревожность, озабоченность. Если мать с опаской ждет, что ребенок заболеет, он непременно заболеет, чтобы оправдать ее надежды. Если мать долго прощается с ребенком с беспокойным выражением лица, а, приходя за ним, тревожно осматривает на предмет ушибов, покраснений, симптомов недомогания – ее тревога, осматривает на предмет ушибов, покраснений, симптомов недомогания – ее тревога, несомненно, перейдет и ребенку. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

13. Незаинтересованность в адаптации ухаживающего взрослого. Например, ребенка в садик водит няня, которая сидела с ним с полугодичного возраста. Чем дольше и болезненнее будет адаптация ребенка, тем нужнее будет няня, а няня в этом материально заинтересована. Еще пример: бабушка, которая внутренне противится решению родителей отдать ребенка в садик, и сама желает заботиться о внуке.

14. Случается, что мама, не видящая себя вне ситуации ухода за ребенком, испытывает особое удовольствие, когда малыш не хочет идти в детский сад, тем самым, транслируя ему на подсознательном уровне свою заинтересованность в таком поведении. Мною замечено, что дети работающих матерей адаптируются легче.

15. Отсутствие необходимости в посещении ДОУ. Родители сомневаются в целесообразности «садиковского воспитания» и любые колебания родителей ребенок использует для того, чтобы не пойти в садик.

16. Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Ребенок плачет, а родители переживают тревогу и чувство вины, только усугубляя ситуацию. Как бы это странно не звучало, но плач при адаптации – это норма. И чем громче плач, тем скорее он закончится. Ребенку нужно время и возможность «отгоревать», пережить потерю каких-то удовольствий домашней жизни.

