



## КУРС ЯСЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Педиатры считают, что ребенку до 3 лет лучше воспитываться дома. Но если обстоятельства складываются так, что приходится отдавать малыша в ясли раньше, сделайте все возможное, чтобы ему было легче там освоиться.*

Итак, решение принято, документы оформлены – ребенок зачислен в ясельную группу детского сада и вскоре впервые отправится туда. Хорошо, если это произойдет в теплое время года, когда дети почти не болеют респираторными инфекциями – значит, никакая простуда, подхваченная от сверстников, не помешает крохе влиться в коллектив. Ведь если он заболит в первые недели, то потом придется привыкать к яслям заново.

### ПРОЩАНИЕ БЕЗ СЛЕЗ

Представьте: мамочка подводит ребенка к ограде, из-за которой видны горки, песочница, качели.

– Смотри, сколько здесь интересного, какие детки хорошие, сколько у них игрушек. Хочешь с ними поиграть прямо завтра?

– Хочу! – с готовностью отвечает малыш. И действительно, на следующее утро охотно идет, держась за мамину руку, к уже знакомому зданию, с интересом разглядывает шкафчики в раздевалке, картинки на стене. Но стоит маме, попрощавшись с ребенком, повернуться к выходу, как раздается плач. Малыш цепляется за мамину юбку, просится на ручки, с громким воплем бросается на пол, устраивая душе-раздирающую сцену расставания. В группе он весь день всхлипывает, ни к кому не подходит, не ест и не спит, а на следующее утро наотрез отказывается выходить из дома, от одного упоминания о яслях заливаясь слезами.

Мама растеряна: ей казалось, что она подготовила ребенка к переменам в его жизни, и он воспринял их с радостью. Но одно дело для малы-

ша – прийти в какое-то новое место вместе с ней, а совсем другое – оказаться там одному. Девочки до трех лет, а мальчики – до четырех крайне привязаны к своим мамам, поэтому бросать ребенка на весь день в новой для него обстановке нельзя ни в коем случае!

► **СОВЕТ.** Договоритесь с воспитательницей, что в первые дни вы побудете в группе вместе с малышом час-другой, а потом заберите его домой. Убедившись, что он неплохо освоился, нашел общий язык с другими детьми, стал общаться с воспитательницей (а так обычно и бывает – в присутствии мам малыши делают контактные и уверенными в себе), начните оставлять его одного – сначала на час-другой, потом немного подольше, постепенно удлиняя время пребывания в группе.

Обычно новеньких приводят с утра и оставляют до послеобеденного сна. А можно сделать иначе: приводить во второй половине дня, когда некоторых детей уже забирают домой и у воспитательницы больше времени для знакомства с новичками. Сколько займет такая адаптация к яслям, зависит от самого малыша. Активному и общительному хватит нескольких дней, а у тихого и неконтактного на это может уйти месяц.

### ЖИВЕМ ПО РЕЖИМУ

Иногда самой главной трудностью для ребенка становится приспособление к ясельному режиму. Ведь маленькие дети с трудом переключаются на все новое, непривычное в силу возрастных особенностей высшей нервной деятельности, низкой подвижности нервных процессов.

Дома взрослые подстраивались под него – кормили, когда проголодался, укладывали спать, когда устал. А в яслях все происходит строго по часам.

► **СОВЕТ.** За 2-3 месяца до того, как ребенок начнет ходить в ясли, выясните расписание, по которому там живут дети: в котором часу они завтракают, гуляют, обедают, когда их укладывают спать, чтобы перестроить домашний распорядок, максимально приблизив его к ясельному. Особенно важно вовремя укладывать ребенка спать вечером, чтобы он хорошо отдохнул за ночь и легко вставал в 7 утра, а не в 8-9 часов, как он привык.

### ЛОМКА СТЕРЕОТИПОВ

Готовить детей к яслям нужно заранее – лучше за полгода до поступления в них. Если обстоятельства изменятся и вы решите оставить ребенка дома, ничего страшного: курс ясельной подготовки в любом случае принесет ему пользу. Ведь речь идет о том, чтобы привить ему навыки, которые ребенку положено иметь по возрасту. Домашние дети часто осваивают их с опозданием: маме проще самой накормить малыша, полностью одеть его, чем ждать, пока он соизволит натянуть на себя свои вещи, причем половину из них – шиворот-навыворот и задом наперед!

А в яслях ему поневоле придется многое делать самому. Если навыков самостоятельности у него нет, на него сразу же обрушиваются неприятности. Все ребята едят сами, а ваш привык, чтобы его кормили с ложки. Воспитательница, естественно, не может просидеть весь обед рядом с ним, она должна присматривать и за другими детьми. Мало того, что ваш ребенок останется голодным, его еще и поругать могут за то, что отстаёт от других детей. В спальне – та же история. Все уже разделались, а он стоит и ждет помощи. В игровой все заняты машинками, пирамидами, куклами, а ему ничего не досталось. Как грустно и обидно! Хотел о чем-то попросить, на что-то пожаловаться, да не умеет: мамочка его и так понимала...

Первая в жизни разлука с родителями, трудности нового окружения

вызывают нервно-эмоциональный стресс, на фоне которого усиливается воздействие любых неблагоприятных факторов – охлаждения, переутомления, недосыпания. Вот почему малыши так много болеют в первые месяцы, пока приспособляются к яслям.

► **СОВЕТ.** Сравните домашнюю одежду вашего малыша с той, в которой ходят дети в яслях. Хотя температура воздуха в квартире обычно выше, домашних детей при этом одевают теплее. В дошкольных учреждениях принято (и совершенно правильно!), чтобы малыши даже зимой ходили в группе с короткими или закатанными рукавами, в гольфах/носочках и в легких босоножках. Мамы часто приходят в ужас от такой экипировки, объясняя ее тем, что воспитательницы специально хотят простудить детей, чтобы у них было поменьше работы. Это не так! Просто таким образом малышей закаляют, укрепляя детский организм против вирусных инфекций, которые легко вспыхивают в детских коллективах.

Ребенку, носившему дома шерстяные носки, колготки и теплые кофточки, трудно привыкнуть к другому температурному режиму. Он будет мерзнуть, чувствовать себя некомфортно, а мамы, естественно, волнуются за него и ведут переговоры с воспитательницами, отводя разрешение на привычную одежду. Тогда адаптация ребенка к новой обстановке затянется.

Во время сна и игр форточки и фрамуги в ясельной группе остаются открытыми. А как у вас дома? Если не так, ребенку снова будет не по себе, и пока не натренируются его терморегулирующие механизмы, он может заболеть – и не раз! Так что не закупоривайте дом и не кутайте детей, а лучше потихоньку закаляйте их, приучая к свежему воздуху и прохладе. Для их же пользы!

#### НАВЫКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Ребенку, поступившему в ясельную группу, они абсолютно необходимы. Дома вы, возможно, просто меняли малышу памперсы. Но в яслях его будут высаживать на горшок

вместе со всеми – пусть этот предмет не станет для ребенка открытием. Хорошо бы еще научить его на него проситься. Позаботьтесь о том, чтобы горшок не был холодным и подходил малышу по размеру. Эта процедура не должна превращаться в развлечение, как это случается, если ребенку в такие моменты дают игрушки. Если за 5–10 минут сидения на горшке ничего не произошло, поднимите малыша, а через некоторое время повторите попытку.

Кстати, контролировать функцию кишечника малыш в идеале начинает даже раньше, чем мочевого пузыря. К году-полтора ребенок уже способен проситься на горшок «по-большому», а ближе к двум и «по-маленькому». Правда, до 3–4 лет он еще может иногда писать в штанишки (например, заигравшись или во время сна), так что ему необходим запас колготок и трусиков, а если формирование навыков опрятности затягивается, то и памперсы.

Учить малыша одеваться и раздеваться следовало начинать еще до года, говоря ему во время этих занятий: «Подними ручки!», «Дай ножку». После года ребенок уже способен сам снимать с себя носки, шапку, колготки, трусики. После двух он может и одеваться. Ему будет легче это делать, если одежда правильно уложена после раздевания, вывернута на лицевую сторону, пряжки или липучки на обуви расстегнуты. Но полностью раздеться и одеться без посторонней помощи ребенок способен лишь к трем годам.

Очень важны навыки аккуратной еды, прежде всего умелое обращение с ложкой, умение сидеть за столом. До года мамы нередко кормят ребенка, держа на руках. От этого тоже надо отказаться – кормите его, как большого, усадив на специальный детский стульчик или за низенький столик.

#### ЕСТЬ КОНТАКТ!

Педиатры и психологи свидетельствуют: легче всего адаптируются к детскому коллективу малыши, которые хотят и умеют общаться и со сверстниками, и со взрослыми, причем не только с близкими, но и с малознакомыми. Научите малыша специальным

формулам вежливости, облегчающим контакт: «Здравствуй», «До свидания», «Спасибо», «Пожалуйста», «Как тебя зовут?», «Давай поиграем», «Хочешь машинку?», «Я Саша, мне 3 года». Что-то вроде краткого курса иностранного языка для туриста, впервые отправляющегося в незнакомую страну.

Присмотритесь к малышу повнимательнее: умеет ли он хотя бы односложно отвечать на вопросы, обращается ли сам к детям и взрослым с вопросами, просьбами? Если нет, вам придется потренировать его, выработав у него хотя бы минимальные навыки коммуникабельности. Полторагодовалому можно дать такое задание: «Позови папу, скажи: «Папа, мама зовет!». А двухлетнему предложить поиграть в песочнице не в одиночку, а с соседской девочкой: «Скажи: «Лена, давай играть вместе!». Предложите познакомиться с мальчиком на детской площадке, спросить: «Как тебя зовут?» Или поинтересоваться у тети из соседней квартиры, как зовут ее кошечку или собачку. Так постепенно воспитывается общительность – качество, столь необходимое в жизни.

► **СОВЕТ.** Практикуйте игры, основанные на вопросах и ответах: они способствуют развитию речи и мышления вашего ребенка. Постройте вместе с ним домик из конструктора, поместите туда игрушечного мишку, кошку, собачку. Пусть ребенок задает вопрос: «Кто в домике живет?» и, показывая одного за другим его обитателей, отвечает за них: «Мишка в домике живет».

Устраивайте во время прогулок коллективные детские игры – с мячиком, в «салочки», в «кошки-мышки». Научите ребенка обмениваться игрушками с другими малышами, по очереди с ними кататься на велосипеде, качелях, карусели, кататься с горки. Все это поможет ему быстро освоиться в детском коллективе, легко завести себе друзей и наладить контакт с воспитателями.

**Иван БЕЛОКРЫЛОВ,**  
научный сотрудник  
Научно-практического центра  
медпомощи детям  
им. В.Ф. Войно-Ясенецкого.