

Начало посещения детского сада - стресс для малыша

Ребенок должен привыкнуть отсутствию мамы в течение дня, к необходимости общения с незнакомыми детьми, к соблюдению правил.

Длительность периода адаптации зависит от самого ребенка, от детей в группе, воспитателей и помощи родителей.

Трудно адаптируются к саду:

- Единственные в семье дети.
- Чрезмерно опекаемые, зависимые от матери.
- Неуверенные в себе, тревожные дети.
- Часто болеющие.

Намного легче будет в садике тем детям, которые умеют самостоятельно кушать, пользоваться горшком и хотя бы частично одеваться. Кроме этого, ребенка нужно учить общаться, чтобы он умел играть, делиться с детьми и не мешать им.

Подготовка к саду

Приучать ребенка к детскому саду надо постепенно и желательно не раньше, чем ему исполнится 3 года. Именно в этом возрасте в детях появляется стремление к самостоятельности, ребенок часто говорит: «Я сам!» Дети моложе этого возраста еще не готовы взаимодействовать с другими детьми, а иммунитет малыша еще не может активно сопротивляться болезням.

Дети начинают посещать детский сад, как правило, в сентябре. Но подготовку необходимо начинать уже в мае. Родителям лучше заранее уточнить, каким будет режим в детском саду, и **подстраивать время еды и сна малыша под график детского сада.**

Помогите вашему ребенку **освоить навыки самообслуживания:** мытье рук, одевание, еда. Поощряйте самостоятельность ребенка.

Научите малыша предупреждать о том, что он хочет в туалет.

Чтобы адаптация к саду прошла легче, родителям важно быть **последовательными в своих действиях.**

Сначала малышу следует рассказывать о садике, о том, как дети там вместе играют, занимаются, кушают, отдыхают и веселятся. Объясните, что в детском саду есть воспитатель — человек, к которому можно обратиться с просьбой и которого нужно слушать. Можно поиграть дома в детский сад. Одна из игрушек может символизировать «новенького» в садике, которому другие «дети» помогают.

Чем уже круг общения ребенка, тем длительнее привыкание к садика. Поэтому еще до посещения садика надо **расширять круг общения.** Научите ребенка знакомиться. Наблюдайте за тем, как ребенок себя ведет с другими детьми, отмечайте, что вызывает затруднения.

Абсолютно все в семье должны отзываться о саде и воспитателе только хорошо. В присутствии малыша с гордостью рассказывайте знакомым о том, что он уже такой взрослый, что скоро пойдет в детский сад. Избегайте разговоров о том, как будет трудно приучить ребенка к садика.

Адаптация ребенка к саду связана с эмоциональным состоянием родителей. Если родители испытывают чувство вины перед ребенком за то, что отводят его в сад, это будет ощущаться и ребенком.

Накануне первого посещения садика напомним ребенку о предстоящем событии, ответьте на все его вопросы.

Первые дни в саду

Идеальным вариантом **в первый день** будет прийти только на прогулку. Малыша желательно покормить дома (в первый день в садике дети часто отказываются от еды) и оставить на час-полтора. Неплохо будет предварительно поговорить с воспитателем, рассказав ему об особенностях характера ребенка, его привычках.

На следующий день можно оставить ребенка на два часа. После посещения садика нужно стараться вызывать у ребенка только положительные эмоции: «Какой ты молодец!», «Здесь замечательные ребята, прекрасные игрушки!», «Как тут весело, мы завтра пойдем сюда снова!» **Третий день** обычно бывает самым сложным.

Ребенок уже понимает неизбежность детского сада, и родителям необходимо проявить твердость и все-таки отвести малыша в сад.

Как правило, к концу первой недели ребенок привыкает к группе. Оставлять его на сон в первый раз после выходных не рекомендуется — лучше это сделать на следующий день: за выходные малыш забывает и садик, и режим, к которому только-только начал привыкать.

Можно приобрести две одинаковые пижамы — одна для сна дома, а вторая для садика. Такая же пижама, как и дома, поможет ребенку легче привыкнуть к дневному сну в группе. Разрешите ребенку взять с собой из дома привычные предметы и игрушки.

Некоторые психологи рекомендуют в первые дни водить ребенка в детский сад **не утром, а вечером**, чтобы малыш видел, как детей забирают родители. Кроме того, совсем необязательно наблюдать, как другие малыши плачут, когда родители оставляют их в детском саду. Часто бывает, что ребенок, глядя на другого, плачущего, начинает тоже плакать, хотя до этого у него было хорошее настроение.

Родителям, когда они приводят детей в группу, рекомендуется выработать свой **ритуал прощания** — переодеть, обнять, сказать что-то ласковое. Затягивать прощание не стоит. Не рекомендуется проситься в группу к ребенку, стоять под дверями, сидеть в раздевалке, даже если ребенок пришел всего на час. Присутствие родителей в группе возможно по согласованию с администрацией детского сада, но некорректно по отношению к тем детям, которые находятся в группе без родителей, и порой вызывает сильный протест.

При прощании нужно донести до ребенка:

- Вы его очень любите,
- Вы обязательно за ним вернетесь,
- Вы придете после того, как... (перечислите события, которые произойдут в садике).

Не стоит уходить «по-английски». Дети не любят, когда их мама неожиданно пропадает. **Забирайте ребенка в четко оговоренное время, не опаздывайте.**

Чтобы ребенок был здоров

Даже в идеале адаптация ребенка происходит вместе с болезнями. Одна из причин того, что дети в детском саду начинают чаще болеть — заболевающие дети. Ребенок, который является носителем инфекции, если заболевание только начинается, внешне может быть вполне здоровым. **Ребенок болеет и заражает других**, особенно тех, кто имеет слабый защитный механизм.

Вторая причина — **в ослаблении иммунитета ребенка стрессом**. Из-за непривычной обстановки у ребенка появляется масса переживаний и беспокойств. Из-за стресса происходит снижение иммунитета, из-за чего, в свою очередь, ребенок может легко заболеть, даже если все в его группе здорово.

Проконсультируйтесь с врачом об укреплении здоровья будущего детсадовца, методах его закаливания. **Делайте с ребенком гимнастику**.

Позаботьтесь, чтобы у малыша в садике был **запасной комплект одежды**. Тогда, если ребенок вспотеет или запачкается, его всегда смогут переодеть. Пусть у вас выработается привычка класть ребенку носовой платок в карман, а еще будет совсем не лишним, если в его шкафчике окажется пачка бумажных платочков.

Подпишите одежду своего ребенка: можно вышить на изнанке одежды инициалы или просто подписать на ярлычке.

Иногда дети отказываются от еды

Психологи объясняют это тем, что детям трудно дается перенос знаний и навыков в новую среду. Поэтому часто с началом посещения садика на фоне стресса дети «утрачивают» некоторые навыки. Со временем, по мере привыкания ребенка, ситуация нормализуется.



Как поддержать ребенка?

Помогите дать выход эмоциям: после садика можно побегать, попрыгать, порисовать, поиграть в песочнице, посидеть у мамы на руках.

Проявляйте интерес к занятиям ребенка всаду. Внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте дома поделки, рисунки, которые ребенок приносит из детского сада.

Контролируйте конфликты вашего малыша. Придумайте сказку, обыграйте в ней проблему, с которой ваш ребенок столкнулся в садике. Расскажите, как персонажи справились с такой проблемой и как им теперь хорошо и интересно ходить в садик. Слушая сказки, дети ассоциируют понравившихся им героев с собой и готовы перенимать их поведение и эмоции.

Покажите ребенку, что его **посещение садика — важное дело**. Вы ходите на работу, а он в садик. Не обещайте ребенку вознаграждение за посещение сада. Иногда имеет смысл сделать для ребенка **дополнительный выходной**, например, в среду.

Позаботьтесь о том, чтобы **ночной сон** ребенка был продолжительным. Хорошо выспавшийся ребенок в садике чувствует себя лучше.

Часто ребенок, начав ходить в садик, быстро заболевает и остается дома. После выздоровления он снова отправляется в садик и сразу на целый день, хотя успел отвыкнуть от сада. **После болезни** лучше снова дать ребенку возможность адаптироваться, увеличивая время пребывания в саду постепенно.

Если ребенок при прощании все же начинает плакать, **возьмите его за руку** и спокойно передайте в руку воспитателя, ласково, но твердо попрощайтесь.

Если же несмотря на ваши усилия **ребенок категорически отказывается** от посещения сада, попробуйте дать ему небольшой перерыв, при этом продолжайте говорить о садике в позитивном ключе.

Это надо знать!

Ребенок идет в детский сад

Как легче пройти адаптацию



Памятка для взрослых