



В детский сад без слез или как уберечь ребенка от стресса!

Адаптация в детском саду: попытка или пытка? Безусловно, мы все укоренились, что детский сад – это одна из ступеней счастливой жизни. Но вот радостные ожидания от первой посещения сада сменяются разочарованием: у ребенка рождался во всем достигнутом (в речи, навыках, умениях, игре). Может заболеть? У него и в самом деле кашель, и температура была высокая... Ему не наш детский сад, а мамы почти не утешены, слышат его плачущим. Единственно не мысля, а дитя и обстоятельства, что неизбежно. Прощая и душа ребенка – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребенок или в самом деле заболит, или переживет стресс и снова, как и все, становится самим собой, в случае легкой адаптации.

Чем спровоцирован стресс у ребенка?

Не столько отрывом от привычной среды, и особенно матеря, сколько несоответствием адаптационных возможностей ребенка. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребенок не имеет этой новой формы поведения и от того страдает. Боюсь, что делают что-нибудь не так.



Степени адаптации

- Легкая адаптация
- Средняя адаптация
- Тяжелая адаптация
- Очень тяжелая адаптация

Первый раз в детский сад...

Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает, и когда надо выходить из дома.

Запомните, а лучше запишите все вопросы, которые хотите задать воспитателю, не забудьте напомнить ей, что вы оставляете в рюкзаке ребенка его любимую игрушку или дорогую ему вещь.

Адаптация на новом месте может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребенка. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца. Стресс у малыша может вылиться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, минимой «потери» приобретенных навыков.

Что поможет справиться крохе с боязнью новой обстановки и с разлукой с мамой?



Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Психолог Т.Козак пишет: «Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивает, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику».



Если у малыша разрывается сердце от расставания с вами, положите ему в кармашек вашу небольшую фотографию или дайте на прощание «кусочек себя» (например, ваш носовой платочек, который пахнет вашими духами, или что-нибудь в этом роде).



Если ребенку трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводит в садик папа или бабушки-дедушки.



Если ваш ребенок «выпа в детство» (так называемый псевдо «регресс»), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «разучился» что-то делать, не стыдите его и не выдайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.

Еще одно любопытное замечание психолога И. Некрасовой: «Если ребенок по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение), а похвалите. Скажите, например: «Умница, теперь я вижу, какой ты у меня большой и храбрый...» или «Какой ты молодец, а я вот на твоём месте, наверное, редела бы, а ты смелый, знаешь, что в садике...» и т.д. Это тот случай, когда полезно заговаривать зубы. А главное, мамини слова придают ребенку уверенность, ведь смелый человек (даже если речь о малыше) справится с трудностями».



Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.



Не перекармливайте ребенка и не делайте перерывов в питании - ребенок дома не только не сможет привыкнуть к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно достичь своими силами.



Постарайтесь спланировать свое время так, чтобы в период медленного привыкания малыша ребенок не оставался там более двух-трех часов. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для нашего малыша. Не давайте ему ослабляющую нагрузку систему! Не расширяйте на это выходные и не отказывайтесь от климата. А также не время отвлекать малыша в кино, парк, гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.



Постарайтесь с ребенком дома играть в игрушки и детский сад, где какой-то из них будет своим ребенком. Понаблюдайте, что делает это игрушки, что говорит, понаблюдайте с малышом ходить с друзьями и порасскажите родителям малыша ребенка через них, ориентируете игру на положительные результаты.

Если ребенок всю дня и ночь жалуется на воспитателями, не принимайте его, не старайтесь перевести его в другую группу или другой садик. Однако помните, что часто менять садик вредно.

Если ребенок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Главная задача, что все это все тот же малыш. Проводите с ним все время, особенно обнимайте его, скажите ему сидите рядом, покажите ему на видео его любимую песенку.

