



# В детский сад без слез ИЛИ как уберечь ребенка от стресса!

Адаптация в детском саду: попытка или пытка? Подсознательно в нас укоренилось, что детский сад - это одна из ступенек счастливого детства. Но вот радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом (в речи, навыках, умении, игре). Может заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура... Ему не мила детский сад, а малыши почти не узнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребенка - в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребенок или в самом деле заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.

## Чем спровоцирован стресс у ребенка?

Не столько отрывом от значимых взрослых, и особенно матери, сколько несовершенством адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.

## Степени адаптации

- Легкая адаптация - 10-14 дней
- Средняя адаптация - до 1 месяца
- Тяжелая адаптация - до 6 месяцев
- Очень тяжелая адаптация - до 2 лет



## 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 выплеснуться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой «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, расспрашивайте, 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 садiku».



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

Еще одно любопытное замечание психолога Н.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, ревела бы, а ты смелый, знаешь, что в садике..» и т.д. Это тот случай, когда полезно заговаривать зубы. А главное, мамины слова придают ребенку уверенность. Ведь сильный 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 совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.



Постарайтесь спланировать свое время так, чтобы в первую неделю посещения детского сада ребенок не оставался там более двух-трех часов. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в кино, цирк, гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.



Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с малышом найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.

Если ребенок изо дня в день жалуется на воспитательницу, не принимает ее, постарайтесь перевести его в другую группу или другой садик. Однако помните, что часто менять садики вредно.

Если ребенок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Главное помнить, что все это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите или сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку.



Подготовила педагог-психолог ВКЦ Ходыкина О.А.