



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, игре). Может заболел? У него насморк, температура... Ему не мил детский сад и малыш почти не узнаваем, его словно подменили. Нет, подменили не его, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребенка – в состоянии между здоровьем и болезнью, если выраженность стресса велика или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.

Чем спровоцирован стресс у ребенка?

Не столько отрывом от значимых взрослых, 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*
- *средняя адаптация*
- *тяжелая адаптация*
- *очень тяжелая адаптация*

Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будите ходить или ездить в сад, сколько времени она занимает, и когда надо выходить из дома. Запомните, а лучше запишите все вопросы, которые вы хотите задать воспитателям, не забудьте напомнить им об особенностях ребенка. Адаптация на новом месте может длиться от двух до четырех недель, в зависимости от психики и характера ребенка. Полная адаптация наступает через 2-3 месяца. Стресс у малыша может вылиться 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 ребенку с собой его любимую игрушку, почаще говорите с ним о садике, о детишках посещающих его группу, проговаривайте все его действия проживающие в садике. Психолог П. Козак пишет: «Пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в

детском саду, кто с ней играл, дружил, 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 в кармашек ему фотографию вашу или дайте какую-нибудь вашу вещь, пусть это будет что-то незначительное, например, носовой платок,



Если ребенку трудно расставаться с мамой, пусть на первых порах его отводит в сад папа или бабушка с дедушкой. Если ваш малыш «впал в детство» (псевдо регресс), на пример вернулся к соске, сосет палец, «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 детский сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его, а похвалите какой он молодец, смелый и храбрый. Это тот случай, когда полезно заговаривать зубы. А главное, мамыны слова придадут ребенку уверенность».

Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро.

Конечно, же вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в саду, но долгие прощания с обеспокоенной мимикой у вас на лице у ребенка вызовут только тревогу. Не наблюдайте за ребенком со стороны у забора лучше подойдите к ним на площадку. Знайте, ребенок как правило быстро успокаивается сразу после исчезновения мамы из поля зрения.

