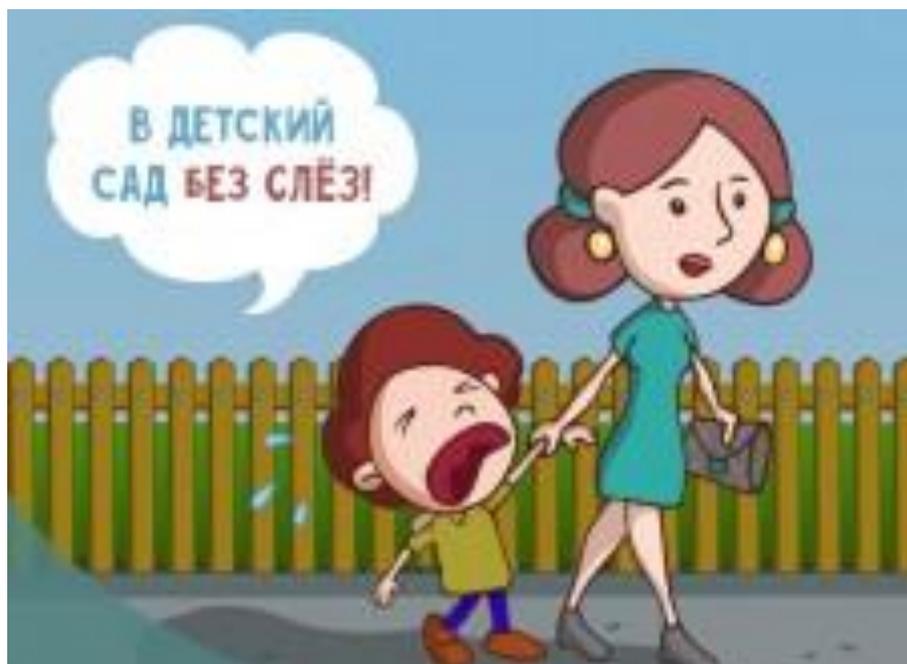


## Памятка для родителей

### «В детский сад без слез. Как помочь ребенку?»



Бывают удивительные дети, у которых с самого начала посещения детского сада все хорошо. Они легко и без слез отпускают родителей, улыбаются воспитателям, сразу начинают играть с другими детьми. Однако большинство дошколят, впервые попадая в группу, плачут и испытывают трудности с адаптацией. Родители хотят больше времени уделять работе, но в то же время жалеют малышей. Как же помочь ребенку, чтобы каждый поход в детский сад не превращался в трагедию?

С вами все нормально!

Если ребенок до 3 лет со слезами расстается с мамой, а потом отвлекается на игрушки или действия воспитателя – это нормально.

Есть малыши, которые в первые недели не могут успокоиться весь день и встречают родителей со слезами. Некоторые, наоборот, начинают конфликтовать с детьми и воспитателем. Это тоже нормально.

Практически все родители беспокоятся о своем чаде, переступившем порог группы: «Как же он/она там без меня?» И это тоже вполне естественная реакция на расставание, ведь вы все-таки оставляете родного человечка с чужими людьми.

В первую очередь, взрослому, который отводит ребенка в садик, нужно понять: какими бы острыми ни были первые эмоции у вас и малыша в первые дни, что бы вам ни говорили другие люди, с ребенком и с вами все в порядке. Вы не перестаете быть «хорошим родителем», а он не становится «неправильным» от того, что вы оба нервничаете из-за этой перемены в вашей жизни.

### **Почему ребёнок плачет?**

Причин может быть несколько:

- Он не подготовлен к посещению детского сада – его не предупредили заранее, что привычная жизнь скоро изменится.
- Ребенок впервые видит большое скопление незнакомых людей, раньше его социальные контакты были ограничены.
- Режим дня дома не совпадает с режимом в саду – тяжело рано вставать и спать днем, принимать пищу и гулять в непривычное время.
- Малыш ослаблен из-за того, что беременность проходила тяжело, у мамы был сильный токсикоз, она болела или были осложнения при родах. Или ребенок сам болел в первые три месяца жизни.
- Ребенок часто болеет и из-за этого с самого начала посещает сад «урывками», не успевая привыкнуть.
- Повлияли особенности характера и нервной системы: одни дети плачут только в первые дни, а потом успокаиваются, другие – начинают хныкать только на второй день или через 1-2 недели, третьи – устраивают истерики только при родителях, а после их ухода спокойно играют и т. д.

### **Когда закончатся слёзы?**

У каждого ребенка адаптация к детскому саду протекает по-своему.

- При легкой адаптации (2-4 недели) ребенок быстро справляется с негативными эмоциями, легко отпускает родителя. Через несколько дней он начинает сам заходить в группу, слушаться воспитателя и играть с другими детьми или рядом с ними

- При адаптации средней тяжести (1-2 месяца) от слез и истерик малыша приходится отвлекать воспитателю. В течение нескольких недель стресс может вызывать у ребенка не свойственные ему ранее проявления апатии или агрессии, трудности со сном, снижение аппетита и познавательного интереса, ухудшение иммунитета. Но к концу периода адаптации уровень стресса уменьшается, и все показатели приходят в норму.

- Тяжелая адаптация может длиться от 2 месяцев до нескольких лет. Все это время ребенок категорически отказывается общаться с воспитателем, играть с детьми, есть и спать в саду, часто болеет, кричит и плачет при расставании или наоборот – впадает в ступор. Родителям в этом случае стоит обратиться к специалистам (психологу, неврологу, врачу-педиатру) и вместе разработать план дальнейших действий вплоть до отказа от посещения детского сада.

### **Как помочь ребенку до первого посещения детского сада?**

- Постепенно приближайте домашнее меню и режим дня к «садиным». Предлагайте ребенку разнообразную пищу, практикуйте ранний подъем и дневной сон – так распорядок в саду не будет для ребенка сюрпризом.
- Позволяйте ребенку проявлять самостоятельность, учите самостоятельно есть, пить, ходить на горшок и просить взрослого о помощи.
- Принимайте дома гостей и родственников, ездите к ним, общайтесь с другими родителями и детьми. Не бойтесь оставлять малыша с папой, с бабушкой или с лучшей подругой хотя бы на несколько часов, если, конечно, вы им доверяете.
- Никогда не пугайте ребенка тем, что «сдадите его в садик» или «отдадите чужой тете/дяденьке-полицейскому», если вам не нравится его поведение. Иначе он будет бояться всех взрослых – на всякий случай.
- Рассказывайте о садике, играйте в него дома с игрушками, читайте и сочиняйте об этом сказки. Темы могут быть разными: «Новенький в группе», «Дети обедают», «На прогулке», «Тихий час». Так ребенок постепенно привыкнет к мысли, что в детский сад ходит много детей, что там может быть весело и интересно, хотя есть и свои правила.



## Как облегчить первые дни в группе?

Запланируйте первое посещение сада на лето или зиму – так вы поддержите иммунитет ребенка, ослабленный в межсезонье. Затем соблюдайте 3 главных правила.

### **Правило №1: «Спокойная мама – спокойный ребенок».**

Дети чувствуют ваше эмоциональное состояние и легко заражаются им. Поэтому настройтесь на расставание заранее и постарайтесь меньше волноваться. Скажите ребенку, что любите его и уверенно пообещайте забрать. Обозначьте, когда именно, и выполняйте данные обещания изо дня в день. И никогда не говорите при ребенке о том, что вас самих не устраивает в детском саду.

### **Правило №2: «Не все сразу».**

Увеличивайте время нахождения в саду постепенно. Ребенок 2-3 лет (а тем более младше) не должен сразу оставаться в группе на целый день. Лучше начать с пары часов, 1-2 недели забирать его после обеда, затем – после «тихого часа» и только потом – оставлять до вечера.

### **Правило №3: «Привычка формируется каждый день».**

Старайтесь посещать сад регулярно и в первые месяцы пропускать только по болезни. Откажитесь от долгих прощаний – лучше оставьте ребенку игрушку, мамину вещь или небольшой предмет, который будет напоминать о доме. Рассказывайте, зачем нужно пойти в детский сад именно сегодня: посмотреть на рыбок, поиграть с друзьями, проверить игрушку, которая соскучилась и т. д.

**Уважаемые родители!** Помните: адаптация к детскому саду – сложный психологический и физиологический процесс. Его можно облегчить, но невозможно избежать. Поэтому мы желаем вам удачи, мудрости и терпения на этом важном этапе взросления вашего малыша. Прислушивайтесь к ребенку и к своему сердцу, и пусть все получится!

