

Консультация для родителей

В детский сад без слёз или как уберечь ребёнка 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 ребёнка регресс во всём достигнутом (в речи, навыках, умении, игре). Может заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура ... Ему не мил детский сад, а малыш почти не узнаваем, словно его "подменили". Подменили не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребёнка - в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребёнок или в самом деле заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.

Чем спровоцирован стресс у ребёнка?

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

Степени адаптации

Легкая адаптация

Средняя адаптация

Тяжёлая адаптация

Очень тяжёлая адаптации

Первый раз в детский сад ...

Заведите будильник с таким расчётом, чтобы 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 ребёнка его любимую игрушку или дорогую ему вещь.

Адаптация на новом месте может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребёнка. 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" приобретённых 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 удаётся 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 ребёнку трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводит в садик папа или бабушки-дедушки. Если ваш ребёнок "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.