

# Для Вас родители!

*"Не воспитывайте своих детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя".*

## **Адаптация ребенка к детскому саду.**

Главное обстоятельство, провоцирующее стресс у ребенка, - это отрыв от матери и оставление ребенка одного с незнакомыми детьми и чужими, незнакомыми взрослыми. Ведь до сих пор, оказываясь в новой ситуации, ребенок получал поддержку матери, ее присутствие укрепляло его в новой, необычной ситуации, создавало психологический комфорт. А теперь? В детском саду ребенку надо самому приспособливаться к новым условиям, правилам и требованиям, да к тому же приходится распрощаться со своим привилегированным домашним положением и влиться в среду сверстников.

## **Как облегчить адаптацию ребенка к детскому саду**

Легче и быстрее адаптируются к детскому саду те дети, родители которых начинают готовить ребенка к посещению дошкольного учреждения заранее. *Способность ребенка адаптироваться к детскому саду во многом зависит от психологического настроения мамы. Если у мамы есть уверенность в том, что садик - это хорошо, пусть и нелегко к нему привыкнуть; хорошо потому, что это какой-то этап взросления, человеческого роста малыша - то это одно. А если мама изначально сомневается, даже боится ("А если будет все время болеть?", "А если будут обижать воспитатели или другие дети?", "А если не доглядят, не досмотрят?"), - это другое. У ребенка такой тревожной мамы гораздо меньше шансов успешно адаптироваться к детскому саду".*

Поверьте в то, что детский сад ребенку принесет пользу.

Во время адаптации ребенка к детскому саду надо снизить уровень предъявляемых к нему требований и максимально окружить вашей заботой, любовью и вниманием. Кроме того, в саду ребенок может уставать от шума, беготни. И только дома есть возможность расслабиться. Родителям очень важно стараться держать себя в руках, не ругать и не наказывать ребенка за плохое поведение. Уделять малышу максимум возможного внимания по вечерам. Почитать, поиграть, порисовать, полепить из пластилина вместе. Не волнуйтесь, со временем это пройдет!

В этот непростой для всех период жизни вам надо просто любить ребенка, каким он есть, и показывать ему вашу безусловную любовь.

## **Три дня в детском саду - две недели на больничном**

Очень распространенной бывает ситуация, когда ребенок до начала посещения им детского сада почти совсем не болел, а потом в три года как пошел в детский сад и началось...неделя в детском саду, две недели - на больничном.

Что делать родителям? Прежде всего, надо признать тот факт, что любой детский коллектив - это источник вирусов и бактерий. Каждый ребенок является носителем своих, специфических микробов, которые он получил у себя в семье и к которым у него выработался иммунитет. Дети в начале посещения детского сада начинают активно обмениваться микробами, поэтому часто болеют первое время.

Снижает иммунитет у детей также стресс, вызванный посещением детского

сада. Чем труднее проходит привыкание ребенка к садику, чем сильнее он переживает разлуку с любимой мамой, тем чаще будет болеть.

Что же делать?

## **Как помочь ребенку легче адаптироваться к детскому саду и меньше болеть?**

Во-первых, надо принимать в расчет не только то, как часто ребенок болеет, но и насколько тяжело протекают болезни. Если болезни протекают хоть и часто, но легко, без осложнений, без приема кучи лекарств, если малыш выздоравливает сам и все лечение состоит только в обильном питье, фруктах, частом проветривании помещения, то так болеть и так выздоравливать не вредно!

Но если, как пишет доктор Комаровский: "...каждый чих - повод для назначения десятка сиропчиков-таблеточек, для инъекций антибиотиков, для тщательного обследования, для консультации десятка специалистов, каждый из которых считает необходимым добавить к лечению еще парочку-другую препаратов, - такие ОРЗ однозначное и очевидное зло, и такие ОРЗ бесследно не проходят и безболезненно не перерастают. И для такого ребенка детский сад опасен. И родители опасны. И врачи..."

Также родители должны понимать, что если вы не будете водить ребенка в детский сад, боясь частых болезней, то такая ситуация с болезнями может возникнуть с началом посещения ребенком школы. В школе, как вы понимаете, болеть хуже, т.к. ребенок пропускает занятия.

На здоровье ребенка сказывается его образ жизни. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, физкультура, полноценное питание, богатое витаминами, отсутствие вредных продуктов в рационе, жизнь в экологически чистой местности...все это укрепляет иммунитет. Про это знают все родители, но не всегда все эти условия осуществимы, особенно, в условиях жизни в крупном городе. Но, по крайней мере, к этому надо стремиться.

## **Как справиться с капризами ребенка при расставании с родителями? "Почему ты плачешь?"**

Этот вопрос тысячу раз задают родители своим маленьким детям, которые цепляются за них и рыдают, не позволяя выйти из дому.

Понять, почему ребенок плачет, почти невозможно.

Сам ребенок тоже ни за что не сможет объяснить причину того, почему он не хочет отпустить маму. Даже спрашивать его об этом по меньшей мере бесполезно, а иногда и вредно (по интонации вопроса он чувствует, что им недовольны, и переживает, что расстроил или обидел маму). Почему же он плачет?

Он плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он **БЕСПОКОИТСЯ**.

Взрослые наделяют слезы более трагическим смыслом, чем дети. Взрослые плачут в тяжелом горе, в отчаянии, при сильной боли. Ребенок же слезами "разговаривает".

Ребенок хочет говорить именно о расставании, а то, что он плачет, показывает, как сильно он хочет об этом говорить. Об уходящей маме, о том, что с ней

будет, о том, когда она вернется, о том, как она его любит и сочувствует ему, маленькому человеку, который осваивает новый опыт расставаний и встреч. Мама, которую плачущий малыш "вернул с порога", которая решила "не травмировать" ребенка и вопреки своим планам и желаниям осталась дома, тем самым просто "откладывает" разговор о расставаниях и встречах. Такой разговор обязательно рано или поздно состоится, и ребенок снова будет использовать для разговора все свои возможности: слова, слезы, капризы, манипуляции...

## **Как лучше прощаться**

Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания. Для этого вспомним, что мы знаем о желаниях малыша, и решим, чего хочет взрослый.

Итак, ребенок хочет:

- знать, куда уходит мама;
- знать, когда она придет;
- быть уверенным, что с ним ничего не случится;
- быть уверенным, что с ней ничего не случится;
- быть уверенным, что она получает удовольствие от того, что делает, и ей там не хуже (хотя и не лучше), чем здесь.

В то же время взрослый хочет:

- обеспечить безопасность ребенка;
- не опоздать туда, куда идет;
- оставить ребенка в достаточно хорошем настроении;
- вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша.

Постараемся совместить эти пожелания в одной стратегии.

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).
- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в парикмахерскую стричь волосы", или "Я иду на работу печатать на компьютере", или "Я иду к тете Лене пить чай"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.
- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку может быть не совсем удобно и понятно). Можно сказать: "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.
- Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: "Ты будешь с бабушкой. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать".
- Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: "Ну нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести..." Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от

времени какую-нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

## **Победить "сцены" помогут "ритуалы"**

"Ритуал" - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом.

Например, уходя, мама всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.);
- говорит "спасибо" и "пока-пока";
- если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
- передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;
- уходит.

Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.

## **Фразы, которые ухудшают ситуацию**

Вот 5 фраз, которые мамы произносят, отчаявшись убедить ребенка в том, что им нужно уйти по делам:

- "Ты же сам говорил (говорила), что с бабушкой хорошо, почему ты теперь не хочешь с ней оставаться?";
- "Не пускаешь меня на работу - не будет денег тебе на новую машинку!";
- "Ну пожалуйста, можно мама пойдет на работу?!";
- "Ты же большой мальчик (большая девочка)! Как тебе не стыдно плакать!";
- "Если будешь так реветь - уйду от тебя и вообще не приду!". "