

## «В детский сад идем без слез»

### **В детский сад идем без слез**

Стресс испытывают не только дети, пришедшие в садик впервые, но и те, кто вернулся в группу после каникул. Как же помочь малышу быстрее адаптироваться?

### **Сокращенный день.**

Ребенку на первых порах тяжело находиться в садике целый день. Врем я пребывания лучше увеличивать постепенно. Первые неделю- две оставляйте его в группе на 2-3 часа, затем- до обеда, и только потом переходите на полный день.

### **Мотивация.**

Некоторые дети каждое утро устраивают настоящую акцию протеста, с воплями и слезами, только чтобы не идти в садик. Но родителям не стоит слишком болезненно реагировать. Спросите у воспитателя, продолжительное ли время ребенок плачет после вашего ухода. Если нет, для переживаний повода нет: это «показательные выступления». Если же малыш долго не может успокоиться, необходимо с ним поговорить по-взрослому.

Не сюсюкая, объясните сыну или дочери: у родителей- работа, и у тебя- работа под названием «детский сад», отнесись к ней серьезно. Ходить в сад нужно вне зависимости от желания и настроения - как мама и папа ходят на работу, чтобы заработать деньги. А деньги нужны, чтобы нам всем нормально жилось.

**И помните:** долгие проводы- лишние слезы. Чем дольше вы топчетесь в раздевалке, прижимая рыдающее чадо к себе, чуть не плачете сами, тем тяжелее и малышу, и вам. Поцелуйте его на прощание, улыбнитесь, подержите за руки, скажите, что с нетерпением ждете вечера, чтобы обсудить прошедший день. И уходите решительным шагом, спокойно и не оглядываясь.

### **Не пугайте малыша**

Часто можно услышать от мам: «будешь себя плохо вести, отведу в садик». Вполне естественно, после подобных угроз у малыша возникают негативные ассоциации с этим местом. Отныне о садике говорите только хорошее. Чаще рассказывайте крохе о том, сколько интересных возможностей открывает перед ним детский сад: общение со

сверстниками, различные игры и интересные занятия (рисования, лепка, музыка и др.)

### **Сентябрь в разгаре.**

Детсадовская ребятня потихоньку привыкает к строгому режиму дня. После вольной жизни на даче у бабушки так трудно снова вставать ни свет ни зря, есть невкусный суп, который сварила не мама, общаться с незнакомыми детьми... Тяжело.

### **Повторите попытку через год.**

Бывает, ребенок категорически не хочет привыкать к детскому саду, не помогают никакие уговоры. Попытку можно повторить через год, когда ваш малыш станет старше и самостоятельнее. Если садик- вынужденная мера, потому что ребенка не с кем оставить, обязательно обратитесь к психологу, он вам поможет.

### **«Синдром отпускника»**

Только представьте: весь прошлый год кроха исправно посещал садик, не плакал, не конфликтовал. А после летние каникул все началось заново! Родители раздражены и издерганы- как же так, неужели весь этот кошмар придется пережить заново?

### **Совет:**

Действуйте так же, как раньше, когда приучали чадо проводить время без родных. Только не забудьте напомнить, как ему нравилось проводить время с детьми в прошлом году. И главное- спросите, из- за чего КОНКРЕТНО он или она плачет. Возможно, повзрослевший ребенок стал более остро реагировать на то, чего раньше просто не замечал. Или в садике возникла какая- то конфликтная ситуация, в которой вам придется разобраться.

### **Совет родителям**

Перед тем как вести своего ребенка в детский сад, проверьте, правильно ли он одет, соответствует ли его костюм времени года и температуре воздуха.

В правильно подобранной одежде ребенку свободней двигаться и он меньше утомляется.

Проследите, чтобы одежда не была велика, но и не сковывала движения ребенка.

Особое внимание обратите на обувь ребенка. Она должна быть легкой, плотной и точно соответствовать размеру ноги.

Поверьте застёжки и завязки. Они должны быть расположены так, чтобы ребёнку было удобно самостоятельно ими пользоваться.

Носовой платок ребёнку необходим как в помещении, так и на прогулке.

Сделайте на одежде для ранения удобные карманы.

Просим не давать детям мелкие, острые, режущие и стеклянные предметы: ножи, булавки, бусы, цепочки, гвозди, проволоку, зеркальца и т. д.

Это опасно для здоровья и жизни как вашего ребёнка, так и для других детей.

### **Как помочь ребёнку в период адаптации**

Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.

Установите четкие требования к ребёнку и будьте последовательны в их предъявлении.

Будьте терпеливы.

Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.

Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.

Когда ребёнок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.

Если вы увидите, что ребёнок что-то делает, начните «параллельный» разговор (комментируйте его действия).

Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.

Спрашивайте у ребёнка: «Что ты делаешь?». На вопрос: «Почему ты так делаешь?» он ответит, когда подрастет.

Каждый день читайте ребёнку.

Заботьтесь о том, чтобы у ребёнка были новые впечатления.

Занимайтесь с малышом совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...

Поощряйте любопытство.

Не скупитесь на похвалу.

Радуйтесь Вашему малышу!

### **Как не надо кормить ребёнка**

Семь великих и обязательных: «НЕ»

#### I Не принуждать.

Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью. Вред и физический и психический. Если ребёнок не хочет есть- значит ему в данный момент есть не нужно! Если

не хочет, есть только чего-то определенного – значит не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать. И в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

#### II Не навязывать.

Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить – и никогда больше.

#### III Не ублажать.

Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда-средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

#### IV Не торопить.

Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда –нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

#### V Не отвлекать.

Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не паникуйте: значит, он не голоден.

#### VI Не потакать, но понять.

Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком, угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение все прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

#### VII Не тревожиться и не тревожить.

Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?». Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно- так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть – все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Чего не следует допускать во время еды

Громких разговоров и звучания музыки.

Понуканий, поторапливания ребенка.

Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

**На что надо обращать внимание во время еды**

Последовательность блюд должна быть постоянной.

Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.

Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.

Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.

Не надо разговаривать во время еды

После еды обязательно рот и руки – вытирать бумажной салфеткой.