

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «В ДЕТСКИЙ САД БЕЗ СЛЁЗ, ИЛИ КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ СТРЕССА»

Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие — соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

ПРИЧИНЫ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ СЛЕЗЫ У РЕБЕНКА:

Тревога, связанная со сменой обстановки (ребенок до 3 лет еще нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей) и **режима** (ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в ДО).

Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

Избыток впечатлений. В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого — нервничать, плакать, капризничать.

СПОСОБЫ УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС РЕБЕНКА

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям.

«Рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДО.

«В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По

прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДО.

«Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

«Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить — вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

«Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

«В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДО, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

«Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растерянны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша — это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость — нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, — это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садикам 2-3 месяца.

Еще одна ошибка родителей — пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли мамы и папы. Прежде всего им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими

членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, — это верный знак того, что он освоился.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

- Каждый день оставляйте время на беседы с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют, маме надо заняться делами семьи).

- Заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.

- С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.

- Еще до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

- Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.

- Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

- Поиграйте с ребенком дома в игру "Детский сад". Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

- Обговорите с малышом, как вы будете прощаться и как встречаться в детском саду. Несколько раз проделайте несложные, но очень важные

действия для малыша при прощании и встрече. Попробуйте их в будущем придерживаться.

- Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.

- Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребенка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке.

- Помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.