

# Первый раз в детский сад

Советы родителям

*«В детский сад без слез или как уберечь ребенка от стресса»*





## **Как подготовить ребенка к детскому саду? Первые дни в детском саду.**

### ***Стресс - главный враг малыша***

Любой ребенок при поступлении в детский сад непременно переживает стресс, связанный с адаптацией.

Способности к адаптации у детей младшего возраста очень и очень невелики, из-за чего резкий переход малыша в абсолютно новую для него социальную среду никогда не проходит безболезненно, даже если внешние признаки этого не так очевидны. Затяжной стресс может нанести вред здоровью ребенка и затормозить его физическое и психоэмоциональное развитие.

Чтобы избежать подобных неприятностей, необходимо знать, как подготовить ребенка к детскому саду грамотно, все продумать и действовать максимально эффективно в интересах крохи.



### *Что же делать родителям?*

Самую идею посещения детского сада взрослому требуется обыграть в зависимости от личности ребенка. Кому-то поможет подчеркивание его нового социального статуса - ты теперь большой и идешь в детский сад, как взрослый. Ребенку, который любит общаться, лучше всего рассказать, что дети в детском саду весело играют.

Перед первым расставанием постарайтесь определить для себя, какое время ребенок может прожить без вас. Можно постепенно оставлять его с отцом, бабушкой, хорошо знакомой соседкой или вашей подругой, которой можно доверять. Ребенок должен привыкнуть к мысли, что мама уходит ненадолго и всегда обязательно возвращается.



### *Как говорить с малышом?*

О поступлении в детский сад нужно разговаривать в позитивных тонах - описать, как там интересно, сколько игрушек, какие бывают праздники и занятия. Ни в коем случае нельзя запугивать наказанием.

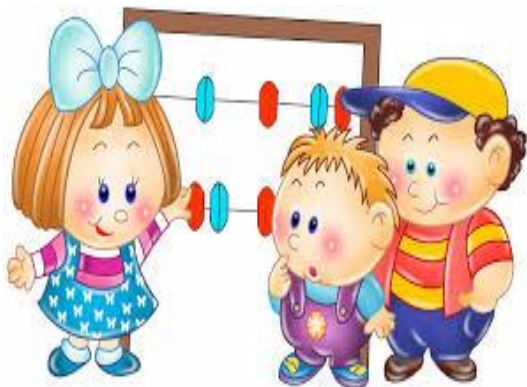
Ребенок заранее должен доверять воспитателю, воспринимать его как близкого друга и «своего человека». Ни в коем случае нельзя угрожать малышу тем, что воспитательница будет наказывать за непослушание.

В то же время не следует каждый день настойчиво напоминать о том, что скоро ребенок идет в детский сад в обязательном порядке, т. е. не делать из этого слишком большую проблему.

Всегда отвечайте на вопросы малыша и рассказывайте ему как можно подробнее, чем ему там предстоит заниматься, и что в это время будет делать мама на работе. Дома можно поиграть в «воспитание детей в детском саду» - например, оставляйте его одного в детской комнате, потом заходите, показывайте на часы и говорите, что пришло время забирать сыночка или дочку домой.

Подготовку к детскому саду следует начинать не позднее чем за два месяца до планируемой даты поступления. Всегда объясняйте ребенку, что вы вернетесь за ним, например, после того как он покушает и поспит. Так малышу будет легче вас дождаться. И никогда не нарушайте своего

обещания. Привыкнув к мысли, что вы обязательно возвращаетесь, малыш легче сможет отпустить вас.



### ***Общение-основа успеха***

Дети в детском саду должны уметь общаться. Водите ребенка в парк, на детскую площадку, организуйте совместное катание на качелях или возню в песочнице. Если у вас есть родственники или знакомые с детьми, старайтесь посещать эти семьи и приглашать к себе. Если нет - гуляйте там, где собирается

много мам с детьми. Общение со сверстниками - один из важнейших социальных навыков.

Чтобы адаптация ребенка в детском саду прошла легче, нужно заранее вводить его в общество сверстников. Чаще посещайте детскую площадку, поощряйте контакты детей между собой. Будет хорошо, если ваш ребенок подружится с каким-либо малышом своего возраста.

Если ему предстоит ходить в группу с каким-либо знакомым ребенком, например соседом по подъезду - это очень хорошо. Можно подчеркнуть: «Ты будешь играть там вместе с Денисом».

Подчеркивайте, что в веселых играх со сверстниками время пролетит быстро, малыш и сам не заметит, как мама вернется. Попробуйте вспомнить себя в его возрасте, расскажите ребенку о тех приятных моментах и воспоминаниях, которые связаны с вашим детским садом.

Объясните малышу необходимость вашего отсутствия, обязательно подчеркните положительные моменты того, что мама уходит работать. Например, мама заработает денег и купит новые игрушки.



### ***Позаботимся о здоровье***

Как подготовить ребенка к детскому саду физически? Крепкое здоровье здесь очень важно. Только в этом случае адаптация ребенка в детском саду пройдет благополучно. Поэтому уделите серьезное внимание закаливанию.

Если есть возможность, водите малыша в бассейн, обязательно делайте с ним гимнастику и массаж.

Прогулки на свежем воздухе должны быть ежедневной нормой.

В ванной приучите ребенка обливать руки и ноги прохладной водой, чаще проветривайте детскую комнату.

Находиться дома и спать ночью малыш должен в легкой одежде. Если ребенок не закален, его сил может не хватить на преодоление сложностей адаптационного периода.

### ***Сон и распорядок дня***



Необходимо приучить малыша к самостоятельности. Ребенок, владеющий простейшими навыками самообслуживания, адаптируется на порядок легче других. Очень важный момент-распорядок дня.

Если малыш не приучен к режиму, ему будет очень трудно заставить себя кушать, спать и выходить на прогулку в строго определенный момент. Разузнайте заранее режим детского сада и за несколько месяцев до первого посещения постарайтесь дома начать его придерживаться.

Если ребенок привык дома спать до девяти-десяти часов, встать в 7 утра ему будет очень тяжело, поэтому так важно за месяц-другой перед началом детсадовской жизни привести в порядок режим. Ребенок, для которого это непривычно, будет капризным и невыспавшимся, что никак не облегчит ему первые дни в детском саду.

Если дома сложился определенный ритуал дневного сна (часто ребенку читают сказку, держат за руку и так далее) - к сожалению, придется потихоньку сводить его к минимуму.

В детском садике укладывать на дневной сон его будут совсем по-другому. Даже самый лучший воспитатель не имеет возможности сидеть рядом с каждым ребенком и держать его за руку.

Но если ребенок привык засыпать с игрушечным любимцем, можно по договоренности с воспитателем разрешить ему это.



### ***Одеваемся сами***

Как подготовить ребенка к детскому саду с практической точки зрения? Ребенок, не умеющий обслуживать себя сам, чувствует себя беспомощным и очень зависит от взрослых.

Необходимый минимум его умений - самостоятельное одевание-раздевание, мытье рук с мылом и использование горшка.

Обучая ребенка одеваться самостоятельно, наберитесь терпения. Не бросайтесь все делать за него. Исправлять ошибки нужно словами и небольшой помощью - подать колготки нужной стороной, правильно поставить обувь.



### ***Позаботьтесь о питании***

Ребенок должен обязательно быть приучен есть ту еду, которую подают в садике. Позаботьтесь, чтобы он не протестовал против супов, овощных и молочных блюд, киселей, компотов и какао.

Если эти блюда и напитки привычны в рационе малыша и считаются домашними, ему не придет в голову отказываться от них в саду.

Основу детсадовского питания составляют каши, супы, сырники, запеканки, мясные и рыбные котлеты.

Отучайте малыша подолгу возиться с едой. На обед в садике отводится около получаса, и всегда оказываться среди отстающих ему будет неприятно.



### ***Поможем воспитателю***

Одевание детей на прогулку - это отдельная проблема. Сначала дети всегда путают шкафчики, по ошибке надевают чужие вещи, теряют и путают свои.

Это создает массу хлопот нянечке и воспитателю. Простой способ помочь -

подписать вещи своего малыша, особенно в начале года. Запасные вещи нужно убрать в пакет, а на полке шкафчика оставить только одежду для текущих потребностей, иначе возможны недоразумения.

Но главное - приучить ребенка одеваться самостоятельно. Дома предоставьте ребенку возможность освоить процесс с начала до конца, при этом проговаривайте порядок одевания вещей, а также просите ребенка подсказывать вам (якобы вы забыли).



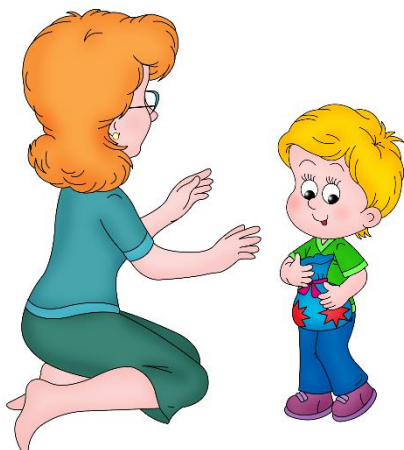
### ***Если ребенок не ест самостоятельно***

Прием пищи - особо важный момент. Если вы до сих пор кормите ребенка из ложки, вариантов может быть только два - или приучать его есть самостоятельно, или оставить пока дома. У персонала не будет возможности накормить из ложечки каждого ребенка. Если ребенок не умеет кушать самостоятельно, скорее всего, в садике он наотрез откажется есть вообще.

Ребенок вполне в состоянии кушать все, что угодно, сам. Кормление из ложечки воспринимается, скорее, как ритуал общения с мамой. При отсутствии мамы пропадает и ритуал - ребенок отказывается есть.

Таким образом, начало детсадовский жизни может быть сильно осложнено. Пока ребенок еще дома - пусть ест сам. Наберитесь терпения.

Малыш может сидеть за едой очень долго, измазаться по уши, но рано или поздно освоит этот нехитрый процесс, чем значительно облегчит жизнь себе и вам.



### ***Адаптируемся постепенно***

Первые дни в детском саду должны быть короткими. Вначале приводите ребенка на час, потом на 2 или 3, затем можно попробовать оставить его до обеда или уложить спать в тихий час вместе с другими детьми. Таким образом, срок пребывания в группе будет удлиняться постепенно.

Позвольте ему взять с собой самую любимую игрушку. Расспрашивайте вечером не только о том, что делал сам ребенок, но и чем занимался

его любимый мишка или зайка. Из ответов ребенка можно многое почерпнуть. Ведь, рассказывая о своем любимце, малыш всегда имеет в виду себя.

Уходя, расставайтесь быстро, уходите с веселым лицом.



### ***Ребенок плачет в детском саду***

Приготовьтесь к тому, что при первом расставании ребенок обязательно заплачет. Это нормально. Вам придется проявить твердость и уйти, чтобы не дать жалости захлестнуть себя и малыша.

Если есть возможность, пусть первые дни в садик ребенка водит другой человек: папа, бабушка или няня. Но вечером забирайте его обязательно сами - в первые дни это необходимо.

Если уже прошло две недели, но ребенок все время плачет при расставании, требуется посоветоваться с воспитательницей. Возможно, малыш просто-напросто не готов к тому, чтобы на весь день расстаться с мамой. Тогда вам придется рассмотреть вопрос о переносе начала посещения детского сада на следующий год или позже.

### ***Адаптация для мамы***



Бывает так, что сама мать еще не готова отдать ребенка в детский сад. Своим поведением она вольно или невольно демонстрирует тревожность, чем заряжает и ребенка. Разумеется, адаптации это никак не поможет. Самым разумным в такой ситуации будет передача на время полномочий отцу или другим родственникам, которые смогут отводить малыша без излишних эмоций.

С детским садом необходимо поддерживать тесную связь. Разговаривайте с воспитателем, будьте в курсе всего, что происходит с вашим малышом. Когда он не у вас на глазах, ребенок может вести себя совершенно иначе, чем дома. Разговор с воспитателем способен на многое открыть вам глаза, а вы, со своей стороны, поможете ей лучше понять вашего ребенка.





### ***Трудности привыкания***

Не следует забывать, что в первые дни может все быть благополучно, а трудности появятся через две-три недели или через месяц.

Ребенок неожиданно может начать категорически отказываться от утренних сборов в садик, страдать ночными кошмарами или часто болеть.

Это связано с тем, что новизна впечатлений и радость общения с новыми друзьями уже исчерпана, накопился стресс, ребенок в полной мере ощутил потерю всех прежних привилегий.

Помните, что полная адаптация возможна не раньше чем через 2-3 месяца.

Все это время нужно стараться сглаживать большинство различий между прежней и новой жизнью малыша. Уделяйте ему как можно больше внимания, старайтесь по выходным и вечерам готовить его любимые блюда, проявляйте интерес к его занятиям в садике и выслушивайте все, что он захочет сообщить. Хвалите и берегите детские рисунки и поделки. Одним словом, проявляйте в этот период максимум терпения, доброжелательности и не бойтесь идти на некоторые уступки ребенку.

Самое главное - быть другом своему ребенку. Доверие и взаимопонимание - основа прочных отношений, при которых малышу легче перенести любой стресс.



***«Как помочь малышу адаптироваться и снять эмоциональное напряжение после пребывания в детском саду».***

Родители часто жалуются на то, что после первых недель посещения детского садика их малыши очень меняются, делаются агрессивными и неуправляемыми. Как же помочь ребенку адаптироваться к детскому саду, новому этапу в его жизни?

Если с ребенком сложно справиться вечером после садика, то основная причина такого его поведения – усталость. Раньше окружение малыша было ограничено членами семьи и друзьями по песочнице, а теперь ему приходится проводить целый день в большой и шумной компании. Оторванность от мамы и присутствие вокруг большого количества чужих людей – основные источники напряжения для ребенка. Кроме того, дома он живет по одним правилам, а в садике они в большей или меньшей степени отличаются от домашних. И каждый день ему приходится переключаться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей. Разумеется, заботливым родителям нужно смягчить ту травмирующую ситуацию, которую испытывает ребенок, и помочь ему адаптироваться, снять напряжение после пребывания в детском саду.

***Взаимодействовать с воспитателями ДОО в период адаптации детей.***

Многих воспитателей волнует проблема адаптации детей к ДОО. А именно: они не знают, что сделать, чтобы ребенок перестал плакать, чтобы стал кушать, чтобы не обижал других детей, чтобы взаимодействовал с окружающими, поэтому воспитатели выясняют как можно больше об особенностях и привычках ребенка, как называют ребенка дома, чем ребенок больше всего любит заниматься, особенности поведения привычки ребенка, состояние здоровья.

***Соблюдаем режим дня.***

Нередко трудности адаптации к детскому саду бывают вызваны тем, что ребенку никак не удастся привыкнуть к новому режиму. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс. Узнайте режим вашего садика и начинайте постепенно вводить его дома, адаптировать к нему ребенка. Хорошо, если вы сделали это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду. Ребенку будет от этого только лучше, ведь все детские сады функционируют в одном режиме, рекомендованном педиатрами и детскими неврологами.

### *Хороший сон.*

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми. Невротические состояния могут сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемости организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем. При этом максимальная продолжительность непрерывного бодрствования не должна превышать 6 часов. Утреннее пробуждение ото сна тоже важный момент. Конечно, самое лучшее – это самостоятельное пробуждение, но такое в 7.30 утра происходит не всегда. Если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается малыш не сразу, тяжело, долго не может включиться в дневную деятельность, капризничает, бывает вял и пассивен. Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения.

### *Удобная одежда.*

Одевайтесь по сезону! Летом обязателен головной убор. Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно, удобно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать. Если вы даёте ребенку перчатки, то предварительно научите их одевать. Не обязательно одежда должна быть новой и дорогой. Ни ребенок, ни воспитатель не должны быть озабочены тем, что вещь помнется или испачкается, – это создает дополнительное эмоциональное напряжение. Время, проводимое ребенком в группе в первые недели, следует увеличивать очень постепенно, возможно, вначале по началу стоит оставлять только до обеда. Увеличить время пребывания можно лишь при хорошем эмоциональном состоянии ребенка.

### *Дополнительная нагрузка.*

Отложите на время все нововведения. Сейчас не подходящий момент, чтобы менять няню, делать в квартире ремонт или устраивать кроху в новый кружок. В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической. У него уже достаточно новых впечатлений. Он обычно перегружен новыми сведениями и устает к вечеру. Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку. После возвращения домой малыш ужинает и занимается тихими играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой.

## ***Семья.***

Ребенок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой ребенок, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю. Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как и прежде Вам дорог и любим. В период адаптации усиленно эмоционально поддерживайте его. Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим. Чаще обнимайте его и целуйте.

## ***Снятие напряжения после сада.***

Даже для самого общительного ребенка детский сад это стресс. Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять дневной стресс? К сожалению, волшебного средства одного для всех не существует. Всегда нужно учитывать индивидуальные особенности маленького человека: возраст, характер, темперамент. Сначала стоит внимательно понаблюдать за ребенком, поговорить с воспитателями, чтоб определить, какая помощь именно нужна вашему ребенку. Если малыш днем скован и робок, а вечером «наверстывает» упущенное, то нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать перевозбуждения. Если же ребенок и в садике ураган, и дома никак не может остановиться, то надо плавно перевести его энергию в мирное русло. Но самое главное необходимо грамотно распланировать вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи и вместе с тем, чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями и событиями дня. Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различными.

### ***1. Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг.***

Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило в течение дня если захочет, то он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. А вот напротив посещение общественных мест, множество гостей в доме, конфликты в семье могут дать чрезмерную нагрузку на нервную систему, и малыш не успевает восстановиться. Даже

если вам кажется, что занятий в садике не достаточно, постарайтесь снять с ребенка всю дополнительную нагрузку, хотя бы в первые месяцы адаптации к новым социальным условиям.

***2. Ребенок может соскучиться и по родителям поэтому не следует, приведя, его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел.***

Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени побыть с ним вдвоем.

***3. Постарайтесь, как можно раньше забирать ребенка из детского сада, но не слишком спешить домой старайтесь, чтоб ваш малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе.***

Небольшая прогулка позволит ребенку перейти в вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем. А так же целесообразно устраивать ребенку раз в неделю дополнительный выходной.

***4. Понаблюдайте за ребенком к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь, домой.***

Это либо музыка, домашние животные, аквариум, игрушки, брат или сестра, книги всё это является для него источником стихийной психотерапии.

***5. Одна из лучших антистрессовых приемов – игра.***

Она позволяет ребенку раскрепоститься и расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил:

Во-первых, выбор – играть или не играть должен оставаться всегда за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать.

Во-вторых, вечерняя игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Если днём ваш ребенок – «тихоня», а вечером – «дикарь», хорошо помогает снять напряжение и даст выход деструктивной энергии игра «Рвакля». Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, вообще делать с ней что угодно, а потом бросать ее в корзину. Если человек и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановиться, ему помогут игры с

постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одной из таких игр является игра «Грибник». Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесит на нем. Затем попросить ребенка собрать все грибы в корзинку. Собранные грибы можно сортировать по цвету, форме, размер. К одному из предметов можно прикрепить записку или картинку с дальнейшим планом вечера: «Давай прочитаем?», «Поможем папе?»

### ***6. Почти всем детям хорошо помогают справиться с напряжением игры с водой.***

Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня – усталость, раздражение – уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу, они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками: смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов; просто дать 2-3 баночки, и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

### ***7. Попробуйте исключить телевизор и компьютер из вечерних развлечений малыша.***

Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение может сделать для «Спокойной ночи малыши», это передача идет в одно и тоже время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну. Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе спокойную музыку. Кассету с записями шума моря или звуков дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий день.

**Каким бы замечательным ни был детский сад, какие профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», 8 часов в садике не покажутся ему вечностью и стресс отступит.**

