В детский сад без слёз или как уберечь ребёнка от стресса?

Педагог Рояко Ольга Викторовна

Многих родителей волнует проблема адаптации к детскому саду. **Адаптацией** называют привыкание детского организма к новым внешним условиям. Для подавляющего большинства детей начало посещения сада является очень непростым моментом, так как их жизнь кардинально меняется.

Адаптация – это всегда стресс, что может быть страшнее для ребёнка, чем разлука с мамой? Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Как обеспечить привыкание ребёнка к детскому саду?

Подготовительный этап:

- Расскажите ребёнку, что такое детский сад, чем в нём занимаются.

Вспомните несколько историй из собственной жизни, связанные с пребыванием в садике.

- Приведите домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада.
- Обучайте ребёнка всем необходимым навыкам самообслуживания: самостоятельно одевать, раздеваться, пользоваться туалетом, есть ложкой, вилкой.

Основной этап:

- Кратковременное пребывание в детском саду первые 2 недели. Важно сформировать положительные эмоции от садика и постепенно увеличивать время пребывания.
- Разрешайте ребёнку взять с собой любимые игрушки: так он будет чувствовать связь домом.
- Обязательно говорите малышу, когда вернётесь, чтоб он не чувствовал себя покинутым и одиноким.
- Первые 2 месяца старайтесь как можно меньше посещать многолюдные места, цирк, театр…
- Старайтесь не показывать свою тревогу по поводу адаптации, ребёнок чувствует ваши переживания.
- Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (поцеловать, помахать ручкой), а также ритуал встречи.
- Создайте спокойную обстановку в семье.
- Старайтесь поддерживать режим дня даже в выходные дни.

- Будьте терпимее к его капризам.
- Ни в коем случае нельзя пугать ребёнка детским садом.
- Уделяйте ребёнку больше своего времени, играйте вместе, читайте. Чаще обнимайте.
- Обязательно переживайте вместе этот новый для вас период: интересуйтесь, как прошёл день в детском саду, что интересного произошло, во что играл.
- Не забывайте подчеркнуть, что теперь он стал взрослым и самостоятельным.

У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния. К таким нарушениям относят:

- нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание),
- нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый, плач во сне),
- меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются). Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:
- повышение температуры тела,
- изменения характера стула,
- нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься, его речь затормаживается и др.)

Когда настроение, сон и аппетит малыша приходят в норму, тогда можно считать, что адаптационный период завершился.

Адаптационный период у всех детей проходит по-разному – для кого-то это 10-15 дней, а кого-то 2-3 месяца.

Полная детская дезадаптация наблюдается достаточно редко, лишь в одном случае из 100. Тем не менее, в той или иной степени, адаптационным трудностям подвержены все дети.

Замечено, что особенно остро в период от 3 до 5 лет разлуку с матерью переживают мальчики.

С Вашей помощью мы найдём ключик к каждому ребёнку. Богатый опыт и знания воспитателей, Ваша любовь и забота, иными словами, согласованная работа с семьёй, опирающаяся на знания возрастных и индивидуальных особенностей, потребностей ребёнка и необходимых условий воспитания ребёнка до поступления в детский сад, позволит решить проблему адаптации на должном уровне.