

## **Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду?**

С чего начинается детский сад? Как это ни странно, но садик начинается с расставания, с прощания мамы с малышом, с того момента, когда он остается один на один с чужой тетей и незнакомыми ребятами. Поэтому родителям необходимо готовить и ребенка и себя к этому нелегкому испытанию.

Начнем с себя. В том, что малыш плачет и никак не хочет отпускать мамину руку, часто виноваты мы сами. Нам очень его жалко, мысленно мы рисуем грустные картины: вот он плачет, вот ни с кем не играет и прочее. Родители в нерешительности, никак не могут уйти и чего-то ждут. Стоп! Настройте себя положительно, даже если ваш собственный опыт посещения детского сада была далеко не радостным. В конце концов, детский сад - это необходимая "школа" жизни, и в ней, как и в жизни, будут и радостные, и грустные минуты.

### ***Бесспорные плюсы***

Главное преимущество детского сада в том, что ребенок получает возможность общаться со сверстниками. Он не просто играет, он получает неоценимый опыт взаимодействия, сочувствия, сопереживания, коллективного творчества и сотрудничества. Все это готовит к дальнейшей жизни. Именно в это время происходит формирование характера, закладываются основные жизненные принципы.

### ***Неизбежные минусы***

Кроме положительного опыта общения ребенок получает и негативные модели поведения: одни дети учатся ябедничать, подлизываться, другие - командовать и указывать, третьи - подчиняться. Восьми часов предельного напряжения всех сил маленький человек просто не выдерживает. Он становится агрессивным, раздражительным, плаксивым. В результате такого перенапряжения ребенок заболевает. Частые простуды - неизбежный спутник детсадовского ребенка.

Безусловно, было бы идеально проводить в детский сад ребенка в возрасте 4-5 лет на полдня. Но, к сожалению, мало какая работающая мама сегодня может себе этого позволить.

### ***Готовимся к первому дню***

Начните издали. К мысли о детском саде, необходимости его посещать, ребенка надо подготовить заранее. Но это не значит, что надо говорить об этом каждый день, не превращайте это событие в проблему.

Расскажите малышу о детском саде, о том, что там много ребят, новых игрушек и др. Если есть такая возможность, сходите туда, поиграйте на площадке, познакомьтесь с воспитателями. Создайте у малыша настроение радостного ожидания. В то же время подготовьте его к предстоящей разлуке: практикуйте недолгие расставания (в магазин, на работу). Придумайте свой ритуал прощания. Ребенок должен быть уверен в том, что вы всегда возвращаетесь. В первые дни побудьте вместе с ним в детском саде, не уходите сразу. А расставаясь,

обязательно скажите, что вернетесь за ним. Как правило, многие дети через несколько дней привыкают к новым условиям.

До поступления в детский сад важно формировать у ребенка чувство уверенности в себе, а это не возможно без развития самостоятельности. Понаблюдайте за малышом, умеет ли он сам одеваться, садиться на горшок, кушать, находить себе занятия, играть. Помогите ему научиться всем этим вещам. Поиграйте с ребенком в игру "Давай познакомимся, поиграем", ролевые игры учат малыша общаться, выражать свои мысли, строить предложения. Конечно, все дети разные. Общительный и улыбчивый дома малыш в садике может оказаться молчуном. Нельзя однозначно предсказать, какой будет детская реакция и как сложится этот непростой период в его жизни.

### ***Как скоро ребенок привыкнет к садику?***

Средний срок адаптации к детскому саду, по мнению специалистов, составляет в ясельном возрасте 7-10 дней, в 3 года - 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц. Словом, чем старше ребенок, тем дольше он привыкает к новым условиям. Психологи полагают, что особенности привыкания ребенка к новой обстановке, зависят от многих факторов: от типов нервной системы и состояния здоровья, личностных черт, семейной атмосферы, условий пребывания в детском саду. Наибольшие трудности в адаптации испытывают дети с ослабленным здоровьем, быстро устающие от шума, с трудом засыпающие днем, имеющие плохой аппетит. Тяжело привыкают к детскому саду чрезмерно опекаемые дети, не имеющие навыков самообслуживания, тревожные. Легче приспосабливаются к новым условиям сангвиники и холерики, тяжелее - флегматики и меланхолики.

Родителям важно знать, что некоторые дети так и не могут привыкнуть к детскому саду. Тревожными сигналами, говорящими об эмоциональном неблагополучии ребенка, о том, что он сильно страдает в условиях детского сада, тяжело переносит расставание с матерью, служат устойчивое нежелание посещать детский сад, плач, капризы по утрам, частые болезни, плохой аппетит, беспокойный сон. А в старшем дошкольном возрасте у плохо адаптированных детей могут даже появиться нервные симптомы в виде грызения ногтей, тиков, заиканий.

### ***Почему дети так часто болеют в детском саду?***

Кроме психологической подготовки ваш малыш должен быть готов к этому нелегкому испытанию и физически. Каждый ребенок перед посещением детского сада должен пройти медицинскую комиссию и сдать анализы. Итак. Педиатр выдал вам заключение, что ваш малыш готов к посещению детского сада. Отлично! Но это вовсе не означает, что ребенок не будет болеть. Всех мам интересует ответ на один и тот же вопрос: "Почему дети так часто болеют?" Почему они болеют, это понятно. Детский организм встречается с неизвестными бактериями, вирусами. Иммунная система формируется, и процесс этот

сопровождается ОРВИ, насморками. Таким образом, происходит "тренировка" иммунитета. Но почему это происходит так часто? На этот вопрос ответят психологи. Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Малыш находится в особом состоянии, которое психологи называют "третьим состоянием" между здоровьем и болезнью. Это значит, что не сегодня, завтра ваш ребенок или просто в самом деле заболеет, или снова станет сам собой. Все зависит от степени выраженности стресса. Если она минимальна, в скором времени вы позабудете о негативных сдвигах адаптационного процесса и о том, что беспокоит вас сегодня. Это будет говорить о легкой или же благоприятной адаптации. Если выраженность стресса велика, у ребенка, очевидно, будет срыв, и он, по-видимому, заболеет.

### ***Как укрепить защитные силы ребенка?***

Лучший способ избежать многочисленных простуд в период адаптации к детскому саду - закаливание. Приступать к закаливающим процедурам лучше всего летом. Сделать это проще всего: пусть ребенок больше времени проводит на свежем воздухе, купается в природных водоемах, бегает босиком. Важно, не забросить это "полезное дело", когда лето закончится. Пусть ребенок ходит дома босиком, играет с водой. Собираясь на прогулку, одевайте его по погоде. Замечательно, если вы организуете регулярные посещения бассейна.

### ***Советы родителям в период адаптации ребенка к детскому саду:***

- Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он подрос и идет к деткам в садик.
- Сразу не оставляйте его в детском саду на целый день, как можно раньше забирайте домой.
- В семье старайтесь создать спокойный и бесконфликтный климат.
- Щадите его ослабленную нервную систему. Сократите просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше старайтесь сообщать врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
- В группе старайтесь не кутать ребенка, а одевать так, как необходимо в соответствии с температурой помещения.
- Создавайте в выходные дни дома для него такой же режим, как и в детском саду.
- Не реагировать на выходки ребенка и не наказывайте его за шалости и капризы.

**В заключение хочется сказать всем родителям: ваша любовь поможет ребенку пережить это непростое время. Дайте почувствовать малышу, что он для вас самое дорогое существо на свете, и ни на минуту не позволяйте ему усомниться в этом.**