

Мама,  
не уходи...



Или в детский сад  
без слез!

# Как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду?

- Вы должны быть уверены в том, что посещение дошкольного учреждения вашим ребёнком необходимо в данный момент. Ребёнок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности "садовского" воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

- Расскажите малышу, что такое детский сад и зачем туда ходят дети. Главное, постарайтесь простыми словами создать положительный образ садика (например, в детский сад приходят такие же как и ты дети, они там вместе играют, учатся, кушают, в детском саду много игрушек и добрые воспитатели, которые заботятся о детях).

- Подробно расскажите малышу о распорядке дня в дошкольном учреждении, что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, тем чаще вы его будете повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок.

- Попытайтесь дома с малышом в "детский сад", обыгрывайте разные ситуации: когда все мишки и куклы плачут в саду и хотят к маме, потому что еще очень маленькие и им страшно и наоборот, когда бегают в группу с удовольствием, ведь родители вечером обязательно придут, а в группе с воспитателем они в безопасности и там интересно, весело, хорошо. Наблюдайте за реакцией, в игре создавайте режим дня детского сада.

- Подключите к процессу адаптации всех "домашних" бабушек, дедушек, близких знакомых и т.д. Пусть все в присутствии ребёнка хвалят сад, просят рассказать, что малышу в саду нравится больше всего и как они гордятся, тем что его приняли в детский сад.



- Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, объясните к кому он может обратиться за помощью, как он может это сделать, но при этом не создавайте у ребёнка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию. Объясните что в группе много детей и иногда придётся подождать своей очереди.

- В присутствии ребёнка не показывать, что вы нервничаете и переживаете по поводу того, что ребёнок идет в детский сад. Не позволяйте себе также критики в адрес детского сада в присутствии ребёнка, поскольку все это будет тут же негативно воспринято самим ребёнком, что вызовет в нем страх, неуверенность и нежелание идти в это место.

Поступление ребенка в детский сад вызывает, как правило, серьезную тревогу у взрослых. И не напрасно. Известно, что изменение привычной социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Особого внимания с этой точки зрения требует ранний возраст, в котором многие малыши впервые переходят из достаточно замкнутого семейного мира в мир широких социальных контактов. Если трехлетний малыш, готовящийся к детскому саду, уже владеет речью, навыками самообслуживания, испытывает потребность в детском обществе, то ребенок младенческого и раннего возраста менее приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним. Установлено, что именно в этом возрасте адаптация к детскому учреждению проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. В этот период происходит интенсивное физическое развитие, созревание всех психических процессов. Находясь на этапе становления, они в наибольшей степени подвержены колебаниям и даже срывам. Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка усилий, вызывают появление стадии напряженной адаптации. От того, насколько ребенок в семье подготовлен к переходу в детское учреждение, зависят и течение адаптационного периода, который может продолжаться иногда в течение полугода, и дальнейшее развитие малыша.

Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния. Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребенок много плачет, стремится к контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников. Таким образом, его социальные связи оказываются нарушенными. Эмоциональное недомогание сказывается на сне, аппетите. Разлука и встреча с родными протекают подчас очень бурно, экзальтированно: малыш не отпускает от себя родителей, долго плачет после их ухода, а приход вновь встречает слезами. Уменьшается его активность и по отношению к предметному миру: игрушки остаются для него безразличными, интерес к окружающему снижается. Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом. Общее подавленное состояние в совокупности с тем одиночеством, что ребенок попадает в окружение сверстников и подвергается риску инфицирования ружой вирусной флорой, нарушает реактивность организма, приводит к частым болезням.



# Как уменьшить нагрузку на организм и нервную систему.

- На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости, в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную систему.

- Исключите из рациона ребенка продукты возбуждающие нервную систему, такие как: крепкий чай, какао, шоколад.

- Намного сократить просмотр телевизионных передач, мультфильмов. Если это возможно на время исключите телевизор, компьютер, дивиди, даже в фоновом режиме.

- Перед сном играйте в "спокойные" игры.

- Посоветуйтесь с терапевтом, возможно ребенку необходимо пройти курс витаминов.

- Если ребенок часто болеет, посоветуйтесь с врачом возможно нужно включить в комплексное лечение иммуностропные препараты для детей.

- **Ароматерапия.** Дети - чувствительные и впечатлительные натуры, воспринимающие действие ароматерапии без всякого предубеждения, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительна. Применение средств ароматерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна. Применять средства ароматерапии следует совсем в минимальных дозировках. Лучше всего, если масла будут наноситься на терракотовые и глиняные фигурки, аромамедальоны.  
**Антипростудные масла:** Эвкалипт, Чайное дерево,  
**Успокаивающие масла:** Лаванда, Ладан, Камфора  
Так же в аптеке можно приобрести масло Олдас  
Композиция натуральных эфирных масел для профилактики простудных заболеваний. Эффективен на ранних стадиях насморка, дезинфицирует воздух. Безопасен в применении: не раздражает и не сушит слизистую носа, не вызывает привыкания. Разрешен к применению у детей с 3-х месяцев. Можно наносить на салфетки, детские игрушки и т. п..



# Способы пережить детскую истерику

Есть несколько способов справиться с детской истерикой – выберите самый подходящий для вашего малыша.

- Ни в коем случае не идите на поводу у ребенка. Он сразу же должен понять, что никакой материальной выгоды истерики ему не принесут. Очень важно выработать единое отношение к такому поведению всех членов семьи.

- В девяти случаях из десяти дети «играют» истерике друг у друга. Практически всем без исключения малышам свойственно «одеззинивать», дайте сразу понять, что такими способами он ничего не добьется. Попросите повторить то, что он говорит спокойно, потому что вам ничего не понятно. Вы очень хотите выполнить его просьбу, но не понимаете её.

- Во время приступа постарайтесь отвлечь внимание малыша. Например, выйдите из помещения где он начался, достаньте какую-нибудь интересную вещь (бусы, брошку, книгу) и начните демонстративно ее рассматривать. Наверняка маленькому крикуну станет интересно – дети быстро переключаются с одного на другое – и истерический приступ пройдет.

- Не пропустите подуть малышу в лицо, умыться холодной водой или подставить кисти рук под струю прохладной воды.

- Выйдите из комнаты и плотно закройте дверь (нет зрителей истерику устраивать не для кого, такой способ помогает не всем в некоторых случаях может ухудшить ситуацию).

- Если у вас есть видеосъемка (или хотя бы фотоаппарат), запечатлейте приступ истерики и затем продемонстрируйте ребенку этот «компромат».

- Никогда не обзывайте ребенка глупым, тупым. Чем сильнее будет агрессия с вашей стороны, тем больше враждебности зародится в душе ребенка.

- Постарайтесь научить ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «Я рассердился, я обиделся, я расстроился». Когда вы рассержены, старайтесь сдерживать себя, но выскажите свои чувства прямо и сердито. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия могут быть восприняты окружающими.



- Иногда истерика у ребенка может быть следствием длительного нервного напряжения, усталости, голода, отклонения от его режима. Самый простой пример – с утра пошли в театр, потом в кафе, после обеда – в гости к бабушке, ...истерика вечером – закономерность. Эта истерика случилась по вашей вине, постарайтесь устранить причину и успокоить ребенка. Помните детские истерические приступы могут привести впоследствии к серьезным нервно-психическим заболеваниям!

## Три степени адаптации

При легкой адаптации в течение месяца у ребенка нормализуется поведение по тем показателям, о которых мы говорили выше, он спокойно или радостно начинает относиться к новому детскому коллективу. Аппетит снижается, но не много и к концу первой недели достигает обычного уровня, сон налаживается в течение одной-двух недель. К концу месяца у малыша восстанавливается речь, игра, интерес к окружающему миру. Острых заболеваний не возникает.

Во время адаптации средней тяжести нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены сильнее и длительнее. Сон и аппетит восстанавливаются только через 20-40 дней, настроение неустойчиво в течение месяца, малыш становится плаксивым, не стремится исследовать новое окружение, не пользуется приобретенными ранее навыками речи. Все эти изменения держатся до полутора месяцев. Отчетливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы; это может быть функциональное нарушение стула, бледность, потливость, «тепли» под глазами, «плавающие» щечки. Особо ярко эти проявления отмирают перед началом заболевания, которое, как правило, протекает в форме острой респираторной инфекции.

Особую тревогу вызывает состояние тяжелой адаптации. Ребенок начинает длительно и тяжело болеть, одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль — не предохраняют организм от многочисленных инфекционных агентов, с которыми ему постоянно приходится сталкиваться. Это неблагоприятно сказывается на физическом и психическом развитии малыша. Другой вариант течения тяжелой адаптации: неадекватное поведение ребенка настолько тяжело выражено, что граничит с невротическим состоянием. Аппетит снижается сильно и надолго, у ребенка может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота при попытке его накормить. Малыш плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, просыпается со слезами. Сон чуткий, короткий. Во время бодрствования ребенок подавлен, не интересуется окружающими, издевает других детей или агрессивен по отношению к ним; постоянно плачущий или безучастный, судорожно сжимающий в кулачке свою лодыжку до маминой пупки. Мама, взрослые, трудно осознать степень его страданий. Ребенок, дурно выражающий свой протест против новых условий криком, громким плачем, капризами, цепляющийся за маму, падающий в слезах на пол, испуган и тревожен для родителей и воспитателей, но вызывает меньше беспокойства у детских психологов и психиатров, чем ребенок, впадающий в оцепенение, безразличный к тому, что с ним происходит, к еде, мокроте и танинкам, даже к холоду. Такая апатия сводится типичным проявлением детской депрессии. Страдает общее состояние организма: наблюдается потеря в весе, беззащитность перед инфекциями, появляются признаки детской экземы или нейродермита. Улучшение состояния происходит крайне медленно, в течение нескольких месяцев. Медленнее всего восстанавливаются речь, игра, общение. Иногда на восстановление здоровья такого ребенка требуется несколько лет.

## Как лучше прощаться.

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, сходите на 5-10 минут раньше (дольше не надо, чтобы не превратить прощание в самостоятельное событие дня).

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идёте (только очень просто, например: "Я иду в парикмахерскую стричь волосы", или "Я иду на работу печатать на компьютере", или "Я иду к тете Лене пить чай"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойно, открытым интонациям подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку может быть не совсем удобно и понятно). Можно сказать: "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.

- Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: "Мы будем с воспитателем и другими детками. Вы покушаете, попьете, поиграете, а потом будете меня вместе встречать".

- Не считайте ребенка "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: "Ну нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести..." Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещь (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что иде-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

Поддержать "сцену" при прощании помогут "ритуалы". "Ритуал" - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом. Например, уходя, мама всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- просит принести сувени (ключи, платочек и т. д.);
- говорит "спасибо" и "пока-пока";
- если ребенок плачет - говорит, что ей очень жаль, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходите расставаться;

- передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;

- уходит.

Ритуал помогает потому, что учит ребенка **ДОВЕРЯТЬ** взрослому: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.



## По дороге в детский сад

С неба падают снежинки,  
Кружатся, искрятся.  
На голову, плечи, спинку  
Нам они ложатся.

Залепили шубки нам,  
Рукавички, валенки.  
Мы, как два снеговика:  
Я - большой, ты - маленький.

Мы пуляем поутру,  
Снежные, пушистые.  
А снежинки все вокруг -  
Мягкие, искристые.

Щёки щиплет ветерок,  
Лоб и кончик носа,  
Не боимся мы ничуть  
Дедушки Мороза.

Перестанем скоро быть  
Мы снеговиками.  
В детский сад пора дружок,  
На работу - маме.

