Страничка психолога

«В детский сад – с удовольствием!
или
Что нужно знать и как вести себя с ребёнком, который впервые пошёл в детский сад»

Дорогие родители!

Вы приняли решение отдать своих детей в детский сад и это здорово. Это очень важный шаг в развитии ваших детей.

Многие дети с радостью идут в детский сад, легко там осваиваются и никаких проблем не возникает. Про таких детей говорят, что адаптация у них проходит легко. Но есть детки, которым бывает сложно в садике в первое время.

Что же происходит с детьми, из-за чего они могут переживать и как вести себя родителям в этот период?

Для начала давайте попробуем представить себе мысли и чувства детей в период адаптации:

«Страшно! Всё новое. Я не хочу без мамы»!
«А вдруг мама не вернётся за мной»?
Грустно, одиноко.
«Я зол на маму – она ушла, оставив меня здесь».

Важно признать эти чувства и дать право детям на них. Дети могут помногу раз спрашивать: «Заберёте ли вы меня? Когда?»

Дети пока не очень ориентируются во времени, поэтому фразы типа «скоро вернусь», «приду днём» пока ещё могут быть непонятны малышам и ваше «скоро» будет тянуться мучительно долго.

Гораздо лучше знакомить ребёнка с распорядком его дня. Постепенно у него сложится привычная последовательность каждодневных событий. Это станет важной «внутренней опорой» для малыша, которая позволит ему спокойно отправляться в садик.

Каждое утро рассказывайте о том, как будет устроен его сегодняшний день. «Мы придём в садик, вы позавтракаете, поиграете, погуляете, и я приду за тобой…».

Что могут сделать родители, чтобы ребёнок чувствовал себя спокойнее?

Обеспечить постоянство окружения!

Ни в коем случае не затевайте в этот период никаких ремонтов, перестановок в квартире. Аккуратнее с новыми вещами. Даже новая одежда может восприниматься как раздражающая.

Нет перевозбуждению!

Отложите на время адаптации походы в гости, шумные компании, спектакли – не нужно новых впечатлений, их и так достаточно сейчас для ребёнка, нужно справиться! Старайтесь сделать питание ребёнка максимально здоровым. Откажитесь от полуфабрикатов, еды из фастфуда, большого количества сладостей – всё это также вызывает перевозбуждение, эмоциональную нестабильность. Отдавайте предпочтение домашней еде. Угощайте малыша «полезными» сладостями: пастила, мармелад пластовый, сухофрукты, домашняя выпечка, кисели и пр.

Навыки самообслуживания!

Чем более самостоятелен будет ребёнок к моменту поступления в садик – тем лучше и комфортнее он будет себя чувствовать. Желательно, чтобы малыш умел самостоятельно есть, был приучен к горшку и умел надевать некоторые предметы одежды. Эти ценные навыки вы можете выработать, например, за лето. Поверьте, это вполне под силу вашему ребёнку.

Важно, чтобы у детей возникло понимание того, что ***сад – нормальная часть жизни.*** *И, несмотря на то, что теперь человечек ходит в сад, а значит, расстаётся с близкими людьми и времени на общение остаётся меньше, ему необходимо чувствовать, что он по-прежнему любим, важен, ценен для своих родных. Некоторые дети в период адаптации могут начать «капризничать» (перепады настроения, плаксивость, хождение хвостиком за мамой или же агрессивные проявления). Ребёнок таким образом может давать выход напряжению за день. Это нормально, и, как правило, быстро проходит. С пониманием к этому относитесь, ни в коем случае не закручивайте гайки – сейчас особенно важно проявлять внимание, чуткость и ласку. Пробуйте действовать отвлечением или переключением внимания. Если ребёнок становится очень активным, возбуждённым – проводите больше времени на свежем воздухе. Тактильный контакт также поможет*

ему успокоиться - чаще обнимайте малыша, делайте успокаивающие ванны, расслабляющий массаж перед сном.

И самое главное, постарайтесь уделять достаточно времени на общение с ребёнком вне сада.

Для эмоционального комфорта малыша очень важно, если вы будете спокойно отдавать ребёнка в группу, с уверенностью, что малыш справится, интересно проведёт время. Он стал старше, он сможет! Уверенность и спокойствие мамы обязательно передадутся ребёнку, и это очень облегчит его привыкание к садику.

Будьте в контакте с воспитателями. Интересуйтесь жизнью группы, задавайте вопросы, касающиеся малыша – его поведения, общения и пр. в садике. И, конечно, сообщайте воспитателям о важных событиях в жизни ребёнка. Иногда в семьях случаются ссоры между родителями, тяжёлые конфликты, смерть кого-то из близких, проблемы с братьями и сёстрами, нервное состояние одного из родителей и пр. Ребёнок приходит в детский сад с грузом домашних проблем, они отражаются на его поведении и воспитатель должен быть в курсе дела, чтобы суметь правильно понять поведение ребёнка и отреагировать.

По поводу сложных ситуаций, вызывающих у вас тревогу (с ребёнком ли, в семье) вы можете обращаться за консультацией к психологу детского сада.

Очень хочется пожелать вам, чтобы детский сад стал тем, местом, куда ваш ребёнок будет ходить с удовольствием. Ждём вас в нашем детском саду!