

## Консультация для родителей «В детский сад без слез или как уберечь ребенка от стресса!»

Подготовил: воспитатель I квалификационной категории  
Кучинская К. В.  
Октябрь, 2021 год.

**Адаптационный период** - серьезное испытание для малышей 1,5 - 3 года жизни. Вызванные адаптацией **стрессовые** реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

Радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью:

у **ребенка** регресс во всем достигнутом (*в речи, навыках, умении, игре*). Может быть заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура. Ему не мил **детский сад**, малыш почти не узнаваем, словно его *«подменили»*. *«Подменили»* не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа **ребенка** – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре МАЛЫШ, в самом деле, заболевает, если выраженность **стресса велика**, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.



### Чем спровоцирован стресс у ребенка?

Ни сколько отрывом от родных, близких ему людей, сколько от несовершенства адаптационных механизмов **ребенка**. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в **детском саду не так**, как дома. **Ребенок** не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.

### Утром просыпаемся, в садик собираемся!

-Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает, и когда надо выходить из дома.

- Запомните, или запишите все вопросы, которые хотите задать воспитателю.

-Адаптация детей может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера **ребенка**. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца.

-**Стресс** у малыша может выплескиваться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой *«потери»* приобретенных навыков.

### Что поможет помочь малышу справиться с боязнью новой обстановки и с разлукой с родными?

-Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с друзьями. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в **детском саду**, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику».

-Если **ребенок** по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение, а похвалите. Скажите: «Какой ты молодец, а я на твоём месте, наверно бы плакала, а ты смелый, знаешь, что в садике...» и т. д). Это тот случай, когда полезно заговорить **ребенка**. А главное, это придает **ребенку уверенность**, ведь сильный человек, даже если речь идет о малыше, справится с трудностями.

-Когда вы уходите – расставайтесь с **ребенком легко и быстро**. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему **ребенку в детском саду**, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у **ребенка вызовут тревогу**, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения. В семье в этот период необходимо создавать спокойный и бесконфликтный климат для вашего **ребенка**. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома режим, приближенный к режиму **детского сада**.

-Если **ребенок стал агрессивным**, раздражительным, не ругайте его. Постарайтесь проводить с **ребенком больше времени**, чаще обнимайте и целуйте его. Главное помните, что это тот же самый любимый, самый дорогой ваш малыш!

Адаптационный период делится на несколько этапов. Он начинается за один-два месяца до поступления ребенка в детский сад:

1. Максимально приблизите домашний режим к режиму **детского сада**.
2. Научите контактировать со сверстниками.
3. Познакомьте ребенка с воспитателями.
4. Измените домашнее меню.
5. Научите ребёнка есть ложкой и пить из кружки.
6. Научите ребенка самостоятельно выполнять гигиенические процедуры.

**Литература:** Азаров Ю.П. Семейная педагогика. – М.: Политиздат, 2009. – 223

с.