

**Консультация для родителей:**

**«В детский сад без слез или как уберечь ребенка от стресса»**



Подготовила: педагог-психолог:  
Ветрова И.А.

Поход в детский сад — всегда большой стресс для ребёнка. Появляются новые взрослые, которые почему-то его воспитывают, и много сверстников (и соперников!). Я собрала несколько простых правил, которые помогут и Вам, и ребёнку привыкнуть к новому распорядку и избавят от купания в море слёз по утрам.

Тема, к определённому моменту волнующая каждую маму, — адаптация на целый день. У Вас тысяча вопросов и сомнений, Вы настроены на частые болезни и не знаете, как доверять заботу о ребёнке незнакомым людям. Рассказываю, как пройти через это максимально спокойно.

Детский сад — новые обстоятельства не только для ребёнка, но и для всей семьи. В дошкольном возрасте дети очень крепко эмоционально привязаны к мамам, а значит, ваше спокойствие и твёрдое желание адаптироваться к новым условиям стоит на первом месте.

Прежде всего, помните: это дело мамы и ребёнка. И совсем немного — детского заведения, где малышу предстоит проводить день. Сотрудники садика могут поддержать, они должны быть с Вами на одной волне, но ничего не могут сделать без Вашей помощи и участия.

Начните с себя. Мама должна быть уверена на 100%, что это именно то, что нужно ребёнку, и что о малыше позаботятся.

Дайте понять ребёнку, что не только он, но и мама будет очень-очень скучать.

Уважайте правила садика и объясните их ребёнку: здесь ребята «работают» без мам, мамам в садик нельзя, и точка.

Демонстрируйте своё доверие и симпатию воспитателям. Постарайтесь доверять им, своему ребёнку и себе. Вы научили его всему, что нужно. Он справится!

Скажите, что у воспитателя есть ваш номер телефона и маме всегда можно позвонить в экстренном случае.



Одно из важных правил, которое поможет ребёнку привыкнуть к детскому саду, — это чётко обговоренное с родителями время прихода и ухода. А когда ребёнку тяжело ходить в сад пять дней в неделю — выберите день, в который можно будет забрать ребенка немного раньше.

Ребёнку будет легче, если родители заранее договорятся, кто будет его приводить в садик, а кто забирать из садика. Говорите ребёнку, кто именно — мама или папа — придёт его забирать и во сколько. Для ребёнка время абстрактно, поэтому измеряйте время моментами режима, понятными малышу, — после полдника, с вечерней прогулки, после ужина.



Чаще обсуждайте с ребёнком плюсы сада (а не минусы). Адаптация ребёнка в детском саду — испытание не для слабонервных родителей. Тут ещё можно поспорить, кто страдает больше: ребёнок, попавший в незнакомую обстановку, или мама, каждую минуту, себя накручивая, что отправила ребёнка на каторгу. Одна из важных вещей,

которая поможет ребёнку быстро привыкнуть к детскому саду — положительный настрой.



**А вот это из вредных советов:** вечером обязательно подробно расспросите ребёнка о том, что ему НЕ понравилось в саду: как было скучно и грустно без вас, другие дети не хотели дружить и даже дрались, воспитатель заставляла одеваться и есть самостоятельно. Положительные моменты — прогулки, игры с другими детьми, с новыми игрушками и так далее — не обсуждаем! Зачем они нам? Итогом должна стать максимальная концентрация ребёнка на негативе. Чтобы утром он проснулся в полной «боевой готовности».



Чтобы ребёнок не боялся ходить в сад — чаще с ним играйте. Страх — это одна из причин, почему ребёнок не хочет идти в детский сад, к врачу или в школу. Если ребёнок боится, его невозможно уговорить. Страх не победить логическими выводами. А вот при помощи игры — вполне реально!

Ребёнок сам интуитивно выберет подходящую игру и нужный сюжет для разрядки своего страха. Всё, что вам нужно, это просто сказать, что у вас для него есть полчаса свободного времени. Далее вы просто даёте ему очень много позитивной обратной связи — развернутые сообщения о том, что у него хорошо получается. Никакой критики и вашего мнения о том, что и как делать. Вы только наблюдаете и делаете то, что просит ребёнок. Если он громко смеётся и кричит, активно жестикулирует, — вы справились с задачей.



Не убегайте на работу, едва ребёнок переступает порог детского сада. От подхода родителей к детскому саду зависит не только комфорт, с которым они смогут сидеть на родительских собраниях, но и благополучие ребёнка. Но есть несколько опасных зон, на которых очень часто поскользываются молодые родители: например, когда подкупают ребёнка, чтобы он хорошо себя вёл, или забывают про ритуал передачи привязанности.

Когда родитель без привета пролетает мимо воспитательницы, стремительно чмокает ребёнка в щёку и уже с улицы кричит: «Носки в пакетееее!» — это проигрышный путь. Более спокойно себя чувствует ребёнок, если его мама с улыбкой приветствует всех в этом милом месте, подружески беседует с воспитательницей, а потом подводит к ней своего Алёшу: «Марь Васильевна, Алёша принёс свою плюшевую мышку, очень хотел вас с ней познакомить. Алёша, Марь Васильевна мне рассказала, что ей симпатичны мышки, она с радостью побеседует с тобой о них». Если мама правильно организовала ритуал, ребёнку будет проще проникнуться предложениями воспитательницы, даже если она внезапно предложит разучивать кадрили.



Обещать ребёнку идиллию.

«Там вкусная кашка, и Люся с Серёжей в полицейских играют, и крепость из кубиков, и весёлый хоровод и т.д.», — утешают папы и мамы тех детей, которые с утра не показывают большого желания спешить в сад.

Ребёнок верит взрослым, поэтому он пару раз сходит, чтобы выяснить, так ли привлекательно обстоит дело с кашкой и игрой в полицейских. Однако в какой-то момент несоответствие между «розовыми» картинками мамы и реальным положением дел бросится в глаза. А это значит, что родитель либо намеренно обманывает, либо просто не в курсе, как всё устроено.



Рисовать сад в чёрных тонах.

Другой крайностью будет рассказать ребёнку, что жизнь жестока: родителю суждено отбывать повинность на работе, чтобы семья не умерла от голода, а ребёнку — нести свой крест в казённом учреждении. «Возможно, воспитательница будет злой, ребята станут драться, но зато через несколько лет ты пойдёшь в школу и уже будешь морально готов к тому, что и там тебя будут обижать!». В общем, это неважный метод. Объясните, что везде есть плюсы и минусы, а если у младшего возникнут проблемы, вы всегда готовы его выслушать и помочь с их решением.



«Выяснять отношения» с воспитателями из-за пустяков.

Кстати, о проблемах. Если ребёнок гулял в варежке не на ту руку — это не повод отчитывать воспитательницу. Варежки, сандалики, шнурки, претензия из серии: «Я же просила вас, чтобы он спал в футболке с портретом президента!» — всё это не стоит нервов ни Ваших, ни окружающих Вас. И уж тем более того, чтобы портить отношения с человеком, который тесно взаимодействует с вашим ребёнком. Если у вас есть просьбы и пожелания, формулируйте их благожелательно: «Ваню мучают кошмары, если пижама застёгнута не на ту пуговицу. Посмотрите, пожалуйста, как он идёт на тихий час». Серьёзный конфликт разрешать необходимо, но не из позиции «сейчас я им расскажу, как надо». К тому же мама, которая размахивает вешалкой в раздевалке, не добавляет ребёнку уверенности в том, что его жизнь идёт правильно.

*И помните: самое главное — верить, что у сына или дочери  
все сложится хорошо!!!*



*Спасибо за внимание!*