

Консультационный центр «Содружество»

Дельные советы

рекомендации психолога родителям детей, не посещающих детский сад

Спокойствие, только спокойствие!

Случается так, что ребёнок начинает посещать детский сад не в раннем возрасте, а чуть позже, с 3-4 лет. Волнение и переживания родителей понятны и обоснованы. Как малыш переживёт расставание с мамой? Как будет чувствовать себя в новом детском коллективе? В этом случае первое, что можно посоветовать родителям – успокоиться. Когда ваш ребёнок будет видеть вас спокойными и уверенными в собственных силах, это настроение непременно передастся ему.

Детям любого возраста очень непросто начать посещать детский сад. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких людей, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Дома ребёнок привык к определённому образу жизни, пище, правилам поведения и т.д. в детском саду большинство условий будут новыми и непривычными для ребёнка, к ним малышу придётся приспособливаться и привыкать.

В процессе приспособления - адаптации - поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться. Чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние (ребёнок много плачет, раздражается);
- нарушается сон (ребёнок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- нарушается аппетит (ребёнок ест меньше и реже, чем обычно);
- утрачиваются приобретённые навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок);
- в период адаптации дети часто болеют.

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребёнок привыкнет к садику, всё « встанет на круги своя».

А привыкание к детскому саду у всех происходит по - разному. Это во многом определяется индивидуально - личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности и доброжелательности, уравновешенности. При лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. При тяжёлой срок привыкания может продлиться до 6 месяцев.

Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить ребёнка на 2 часа; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребёнка и другие показатели адаптации стабилизируются, - оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. А потом – и на полный день.

Кому адаптироваться легче?

- ✓ Детям, чьи родители готовили к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли « в садик» с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить.
- ✓ Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.
- ✓ Детям, имеющим навыки самостоятельности (это одевание, «горшечный этикет», самостоятельное принятие пищи).
- ✓ Детям, чей режим близок к режиму детского сада(для того, чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позднее 20.30).

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий. Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не разговаривали об этом.

Каждый родитель, видя насколько ребёнку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

- ✓ В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о детском саде.
 - ✓ В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка.
 - ✓ Не перегружайте малыша в период адаптации.
 - ✓ Будьте терпимее к капризам.
 - ✓ Дайте ребёнку с собой в сад любимую игрушку.
 - ✓ Призовите на помощь сказку или игру.
- И главное, будьте спокойны!