

В детский сад без слез. Как помочь ребенку?

Бывают удивительные дети, у которых с самого начала посещения детского сада все хорошо. Они легко и без слез отпускают родителей, улыбаются воспитателям, сразу начинают играть с другими детьми. Однако большинство дошколят, впервые попадая в группу, плачут и испытывают трудности с адаптацией. Родители хотят больше времени уделять работе, но в то же время жалеют малышей. Как же помочь ребенку, чтобы каждый поход в детский сад не превращался в трагедию?

С вами все нормально!

Если ребенок до 3 лет со слезами расстается с мамой, а потом отвлекается на игрушки или действия воспитателя – это нормально.

Есть малыши, которые в первые недели не могут успокоиться весь день и встречают родителей со слезами. Некоторые, наоборот, начинают конфликтовать с детьми и воспитателем. Это тоже нормально.

Практически все родители беспокоятся о своем чаде, переступившем порог группы: «Как же он/она там без меня?»

И это тоже вполне естественная реакция на расставание, ведь вы все-таки оставляете родного человечка с чужими людьми.

В первую очередь, взрослому, который отводит ребенка в садик, нужно понять: какими бы острыми ни были первые эмоции у вас и малыша в первые дни, что бы вам ни говорили другие люди, с ребенком и с вами все в порядке. Вы не перестаете быть «хорошим родителем», а он не становится «неправильным» от того, что вы оба нервничаете из-за этой перемены в вашей жизни.

Почему ребёнок плачет?

Причин может быть несколько:

- Он не подготовлен к посещению детского сада – его не предупредили заранее, что привычная жизнь скоро изменится.
- Ребенок впервые видит большое скопление незнакомых людей, раньше его социальные контакты были ограничены.
- Режим дня дома не совпадает с режимом в саду – тяжело рано вставать и спать днем, принимать пищу и гулять в непривычное время.
- Малыш ослаблен из-за того, что беременность проходила тяжело, у мамы был сильный токсикоз, она болела или были осложнения при родах. Или ребенок сам болел в первые три месяца жизни.
- Ребенок часто болеет и из-за этого с самого начала посещает сад «урывками», не успевая привыкнуть.
- Повлияли особенности характера и нервной системы: одни дети плачут только в первые дни, а потом успокаиваются, другие – начинают хныкать только на второй день или через 1-2 недели, третьи – устраивают истерики только при родителях, а после их ухода спокойно играют и т. д.

Когда закончатся слёзы?

У каждого ребенка адаптация к детскому саду протекает по-своему.

- При легкой адаптации (2-4 недели) ребенок быстро справляется с негативными эмоциями, легко отпускает родителя. Через несколько дней он начинает сам заходить в группу, слушаться воспитателя и играть с другими детьми или рядом с ними.
- При адаптации средней тяжести (1-2 месяца) от слез и истерик малыша приходится отвлекать воспитателю. В течение нескольких недель стресс может вызывать у ребенка не свойственные ему ранее проявления апатии или агрессии, трудности со сном, снижение аппетита и познавательного интереса, ухудшение иммунитета. Но к концу периода адаптации уровень стресса уменьшается, и все показатели приходят в норму.
- Тяжелая адаптация может длиться от 2 месяцев до нескольких лет. Все это время ребенок категорически отказывается общаться с воспитателем, играть с детьми, есть и спать в саду, часто болеет, кричит и плачет при расставании или наоборот – впадает в ступор. Родителям в этом случае стоит обратиться к специалистам (психологу, неврологу, врачу-педиатру) и вместе разработать план дальнейших действий вплоть до отказа от посещения детского сада.

