

«В ДЕТСКИЙ САД БЕЗ СЛЁЗ или КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ СТРЕССА»

Каждый ребёнок индивидуален!

Кто-то адаптируется за три дня, кто-то за неделю, кто-то за месяц, три месяца. **Стресс** в период адаптации вызван разлукой с **родителями**. Ребёнок может воспринимать её как предательство, как признак ненужности и свидетельство того, что его бросили, отдали чужим тётям. К тому же ребёнок не знает, как вести себя в новых условиях, он переживает, что его действия не будут одобрены окружающими детьми и воспитателями. Страх потери, страх неизвестности и страх неодобрения вызывает сильный **стресс**.

Чем можно помочь ребёнку, чтобы облегчить привыкание?

Не поленитесь заранее узнать расписание режима дня в **детском саду**, чтобы обеспечить ребёнку такой же.

Создавайте у ребёнка положительные ожидания от **детского сада**. Ни в коем случае не пугайте малыша садиком, нельзя, чтобы он считал посещение **детского сада** наказанием. Расскажите любимому чаду, почему ему необходимо посещать **детский сад**, обязательно отметив, что он уже достаточно взрослый для такого серьёзного дела.

Расскажите ему о предстоящей временной разлуке, подготовьте, чтобы потом это не стало шокирующей новостью. Ему надо понять, что его не бросили, не забудут, не оставят!

Не обманывайте малыша, он расценит это как предательство! Например, пообещали вкусняшку после садика, купите/принесите и т. п. Пообещали, сделайте! Не давайте обещаний, которых выполнить не сможете.

Дома не забывайте **приучать** ребёнка к **самостоятельности и самообслуживанию**.

Постоянно твердите ребёнку, что **Вы его любите и дорожите им**, как и раньше, что ничего не изменилось.





Дайте с собой в детский сад малышу его **любимую игрушку**. Психолог Тамара Казак пишет: «Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно».

Если малыш сильно переживает от расставания с вами, положите ему в кармашек вашу небольшую фотографию или дайте на прощание «кусочек себя» (например, ваш носовой платочек, который пахнет вашими духами, или что-нибудь в этом роде).

Ещё одно любопытное замечание психолога Н. Некрасовой: «Если ребёнок по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, **не уговаривайте его** (это только усилит внутреннее напряжение, а похвалите. Скажите, например: «Умница, теперь я вижу, какой ты у меня большой и храбрый» или «Какой ты молодец, а я вот на твоём месте, наверное, ревела бы, а ты смелый, знаешь, что в садик» и т. д. **Это тот случай, когда полезно заговаривать зубы**. А главное, мамины слова придают ребёнку уверенность, ведь сильный человек (даже если речь о малыше) справится с трудностями.

Постарайтесь в выходные дни **соблюдать дома такой же режим**, как в детском саду.

Если ребёнок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Проводите с ним всё время, больше обнимайте его.

Один из важных факторов – это спокойные родители, позитивные и уверенные в прекрасном!

Дети вас чувствуют, помните!

Будете дёргаться, нервничать и переживать, тоже самое будет и с вашим ребёнком!

