

## «Мифы об адаптации детей к детскому саду»

У родителей существует ряд мифов о периоде первого посещения ребенком детского сада. Попробуем их развеять!

### Миф 1.

*«Адаптация к детскому саду проходит трудно и мучительно. Я боюсь, что у моего ребенка будет то же самое?»*

Первое посещение детского сада для ребенка стресс, но стресс вполне преодолимый. Отрыв от дома, от близких, встреча с новыми взрослыми, незнакомыми себе подобными могут стать для ребенка серьезной психической травмой. Малыш может воспринять это как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. **Очень важно, чтобы этот период был плавным, мягким, бестравматичным.**

И мы должны помочь нашим детям.

Если мама будет слишком сильно бояться и тревожиться, то приход в детский сад превратится в серьезный и длительный стресс, как для малыша, так и для мамы. Помните, что ребенок с удивительной чуткостью воспринимает ваше отношение к тем или иным событиям, чувствам и разделяет ваши эмоции, в полном смысле слова смотрит на жизнь вашими глазами. Причем это происходит, даже если вы всеми силами стараетесь скрыть от малыша свои страхи.

Вы волнуетесь из-за того, что малышу может не понравиться в детском саду, из-за того, что там что-нибудь не заладится. Прежде вы никогда не расставались, и поэтому боитесь разлуки. И вот на фоне этих переживаний вы веселым голосом рассказываете, как замечательно ходить в детский сад. Чему должен верить ребенок – вашим словам или вашим чувствам? Ваши собственные страхи порождают тревожное отношение малыша к детскому саду, еще прежде, чем он начал его посещать.

**Вывод: менять свое отношение к детскому саду. Поверьте, что ребенку может быть в детском саду хорошо и посещение принесет действительно пользу и удовольствие.** И ту энергию, которую вы тратите на переживания, потратьте на предварительную подготовку малыша и налаживание контактов с воспитателями. Обеспечьте малышу чувство уверенности и безопасности. Ребенку постоянно приходится приспосабливаться к новым условиям и посещение детского сада – один из первых и важных опытов. А детский сад со временем перестает относиться к разряду «новых условий». Пусть не сразу, но он превращается в привычный хорошо знакомый и уютный мир. Для того, чтобы это действительно стало так и для вашего ребенка будьте терпеливы, внимательны и активны.

В ваших и только в наших силах сделать жизнь ребенка счастливой, интересной и насыщенной!

### Миф 2.

*«Дети в детском саду все время болеют, потому что за ними плохо следят?»*

- Основной причиной, по которой начинают болеть малыши является снижение иммунитета из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживание из-за разлуки с матерью.
- ¼ часть детей реагирует на посещение детского сада «скрытым сопротивлением» - т.е. начинают болеть. Это своеобразный протест.
- Перед походом в детский сад дети получают «полный комплект» прививок, что снижает защитные свойства организма. Этому же способствует обязательный обход врачей-специалистов перед зачислением в детский сад с бесконечными сидениями в коридорах.
- Ребенок попадает в среду с совершенно другой микрофлорой, отличной от домашней, к которой иммунитет еще не выработался.

Поэтому помимо психологической и «бытовой» подготовки вам обязательно нужно позаботиться об укреплении здоровья малыша. Старайтесь планировать посещение детского сада на конец августа – начало сентября.

### Миф 3.

*«У ребенка, который начинает ходить в детский сад портится характер, он становится просто не выносимым».*

Никакой характер от посещения детского сада конечно не портится. Но крутое изменение привычного образа жизни не может пройти для ребенка бесследно.

1. Ребенок попросту устает. Это может быть причиной капризов и непослушания.

2. Правила, по которым ребенок живет дома, отличается от тех, которые установлены в детском саду. И ребенку каждый день приходится переключаться, настраиваться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей.
3. Ребенок...растет, развивается, приобретает новый опыт. Он взрослеет и меняется. Создайте дома спокойную обстановку и помогите в усвоении новых правил.
4. Часто в период адаптации родители бесконтрольно балуют малыша в качестве компенсации. Вседозволенность дома в период адаптации может привести к капризам и упрямству.
5. Не забудьте о кризисе 3 лет, проявлениями которого являются: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие. Измените свое отношение к ребенку в этот период, особенно, если он совпал с первым посещением детского сада.

### **Миф №1.**

*«Дети в саду постоянно болеют».*

Отчасти, это действительно так. Правда, болеют. Но есть оговорка: не все и не всегда.

Если Ваш ребенок впервые пошел детский сад, то первые полгода-год он действительно может много болеть. С точки зрения психологии - стресс для ребенка, который ему необходимо пережить. Естественно, что организм "даст сбой". С точки зрения медицины - инфекции в таком количестве организм ребенка встречает первый раз. Иммунитету необходимо научиться с ними «работать».

Здесь важно то, как протекают болезни. Если процесс проходит относительно легко, не вызывая осложнений, то и беспокоиться не о чем. Малыш обязательно справится!

**Если же болезни затягиваются, и каждая простуда оборачивается бронхитом или, хуже того, воспалением легких, то это повод задуматься.**

Возможно, иммунитет ребенка изначально «оставлял желать лучшего», а стрессовая ситуация усугубила положение. Тогда консультация иммунолога и педиатра необходима.

Возможно, проблемы носят психологический характер. Тогда необходима консультация психолога

Возможно, причина в повышенной тревожности мамы по поводу адаптации ребенка.

**В любом случае родителям важно помнить, что частоболеющий ребенок может стать для них действительно мифом. В том случае, если к адаптации подойти во «всеоружии»: закалять ребенка, готовить его «морально», спокойно относиться к процессу самим.**

### **Миф №3.**

*«Ребенок целый день будет плакать без меня».*

Миф. Может хныкать, периодически разрыдаться, да. Но так чтобы все время навзрыд, нет... Почему?

Ну воспитатели живые же люди. Ваш ребенок в группе - не единственный. Даже при условии, что все дети спокойны - уровень шума в группе очень высокий. Поэтому воспитатели сделают все, чтобы успокоить Вашего малыша: посадят его на колени, будут держать за руку все то время, что требует малыш, смотреть с ним в окошко и ждать маму.

Хотя плакать ребенок, вероятнее всего, будет. Есть, конечно, еденицы, которые не ревут, но в большинстве ...

Особенный треш ждет родителей по утрам. Для малыша момент расставания самый трагичный.

Некоторые детки начинают плакать уже с вечера. Сама фраза "Завтра в садик" вызывает бурю негодования. Уговаривать ребенка хорошо себя вести и прекратить плакать при этом совершенно бесполезно. Лучше посочувствовать - ему, правда, тяжело.

**В любом случае, милые родители, нужно усвоить! Если уж отвели ребенка в сад - сделайте усилие и начните доверять воспитателям. Они справятся. Обязательно найдут способ успокоить Вашего малыша.**

Как правило, 90% ребятшек успокаиваются через 10-15 минут после ухода мамы.

Безусловно, в группе он может тихонечко плакать и грустить на стульчике.

Может снова громко разревется при выполнении некоторых режимных моментов, например, если все дети дружно начнут собираться на прогулку. Мой младший сын таким образом почти 2 недели "прогуливал" музыкальные занятия, гимнастику, прогулки и много того, что предполагает уход из группы. Куда мама привела - там он и считал нужным ее ждать. Ни сантиметра в сторону! Сидел в группе - общался с няней. Но в конце концов слезки прекратились, и он понял, что куда бы ребятки с воспитателем не ушли, они все равно возвращаются в группу!

Нужно дать ребенку право на эти эмоции. Пусть лучше плачет, чем держит в себе. Есть такие слезы, которые нужно выплакать (не помню, кто это сказал, напомните?). Это как раз случай тех самых слез.

#### **И еще заметочка к сведению. Раз уж о слезах говорим.**

Слезы по утрам могут наблюдаться еще довольно долгое время. При этом если ребенок быстро успокаивается после ухода мамы, болеет не больше положенного, у него хороший аппетит, он идет на контакт, то такие слезы - не показатель дезадаптации. Возможно, эти слезы - исключительно "концерт для мамы", возможно, малышу просто сложно переключиться с режима дома на режим сада, возможно, ребенку сложен сам факт того, что мама уйдет. Он имеет право на такую реакцию. Главное - не делать из нее проблемы ни маме, ни воспитателю. И ни в коем случае не стыдить и не ругать за это ребенка!

#### **Миф.№4.**

*«В садике ему будет плохо, ведь детей много, а воспитатель один».*

Миф. Хотя поначалу может казаться, что та еще реальность.

На самом деле, первые дни, а может быть, и недели ему действительно будет плохо. Но нужно понимать, что это - лишь острая реакция на стресс.

Первые дни ребенку нереально страшно!

Даже взрослый человек, оказавшись в совершенно незнакомом месте, первые несколько минут может чувствовать неловкость. Что о ребенке говорить!

Но рано или поздно сквозь свои слезки малыш увидит, что его никто не кусает, не обижает, а, напротив, пытаются завлечь игрушкой и накормить. Вот тогда -то и можно хлопать в ладоши от радости! Готово! Теперь с каждым днем все больше он будет видеть то, что в группе вполне себе интересно. Игрушки совсем другие (хотя справедливости ради отмечу, что некоторых детей, наоборот, эта новизна привлекает изначально и оттягивает момент появления слез). Воспитатель с ребятами лепит, рисует, читает им книжки, а еще и в "гости" к ним игрушки разные на занятия приходят. Песни поют, на улице бегают...Понятно думаю, что скучать нет особо времени.

Правда, сначала привыкнуть надо... тогда яркая радуга нам обеспечена.

