

***Консультация для  
родителей  
«В детский сад без слез  
или как уберечь ребенка  
от стресса!»***

Воспитатель:  
Нищимная Алёна Вадимовна

► Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие — соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.



# ПРИЧИНЫ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ СЛЕЗЫ У

## РЕБЕНКА:

- ▶ **Тревога, связанная со сменой обстановки и режима** (Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом, он перемещается в незнакомое пространство с незнакомыми ему людьми. Также ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в ДО.)
- ▶ **Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада.** Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.



- ▶ **Психологическая неготовность ребенка к детскому саду.** Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.
- ▶ **Отсутствие навыков самообслуживания.**
- ▶ **Избыток впечатлений.** В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого — нервничать, плакать, капризничать.



# СПОСОБЫ УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС РЕБЕНКА

- ▶ Рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДО.
- ▶ В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДО.



► Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

► Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить — вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.



- ▶ Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
- ▶ В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДО, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
- ▶ Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.



# *РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ*

Адаптационный период делится на несколько этапов. Он начинается за один-два месяца до поступления ребенка в детский сад:

- ▶ 1. Максимально приблизьте домашний режим к режиму детского сада.
- ▶ 2. Научите контактировать со сверстниками.
- ▶ 3. Познакомьте ребенка с воспитателями.
- ▶ 4. Измените домашнее меню.
- ▶ 5. Научите ребёнка есть ложкой и пить из кружки.
- ▶ 6. Научите ребенка самостоятельно выполнять гигиенические процедуры.