Дети начинают ходить в детский сад в два-три года. В период адаптации часто ребенок плачет и даже случаются истерики.

Само расставание с родителями становится основной причиной негативного отношения к садику у ребенка. Малыша вдруг оставляют в незнакомой обстановке с чужими людьми. От него требуют кушать и выполнять действия, которые он не может или не хочет сделать из-за стресса или от того что раньше эти действия за него выполняли другие. Его привычный мир резко меняется, и слезы будут неизбежны.

Все причины плача у детей в период адаптации считаются вполне нормальным явлением. В большинстве своем в течение первого часа дети успокаиваются. Задача родителей помочь малышу научиться самостоятельно справляться с эмоциями и постараться выяснить у него самого, почему ребенок плачет в садике.

Дети разные, и по-разному реагируют на изменение обстоятельств. Кто-то быстро приспосабливается к новому, а кто-то не может адаптироваться (влиться) через много месяцев. При сложной адаптации родителям нужно заранее подготовить ребенка к расставанию, чтобы слезы не перешли в истерику на несколько часов. Адаптация бывает легкая, средняя и тяжелая. Обычно у детей с низкой адаптацией резко снижается иммунитет, поэтому они больше подвержены различным заболеваниям.

Оптимальный возраст для первого посещения детского сада - от 2 до 3 лет. Готовиться к походу в детский сад нужно начинать примерно за 3-4 месяца до намеченной даты. В игровой форме ребенку нужно объяснить, что такое детский сад, зачем туда ходят, чем он будет там заниматься.

Когда малыш заболевает, в самом начале заболевания, как только ребенок почувствует недомогание, нужно забрать его садика и начать лечение, поскольку в этом случае даже адаптированный ребенок может начать плакать.

Независимо от того, пошел уже ребенок в детский сад или только собирается, важно придерживаться такого режима сна и отдыха, как и в садике. В таком случае малыш, попадая в новые для него условия, будет чувствовать себя психологически комфортно.

Никогда не нужно пугать ребенка детским садом.

Начинаем ходить в садик!

Чтобы утренний подъем не стал для ребенка неприятной неожиданностью нужно объяснить, что завтра он идет в детский сад. Вечером приготовьте одежду и игрушки, которые малыш может захотеть взять с собой. Лучше лечь спать вовремя, чтобы утром чувствовать себя более бодрыми. Утром вести себя спокойно, словно ничего волнительного не происходит. Ребенок не должен видеть переживаний родителей. В садике ребенку нужно помочь раздеться и подвести его к воспитателю. Маме лучше самой объяснить ребенку, что она уходит на работу и сказать, что она за ним обязательно вернется. Ребенку важно знать, что его заберут, как только он позавтракает или поиграет.

Чтобы минимизировать стресс, привыкание к садику должно быть постепенным. Грамотная и правильная адаптация предполагает, что время пребывания в саду нужно увеличивать постепенно: сначала на 2 часа, затем до послеобеденного сна, потом до ужина. Каждый последующий этап должен начинаться только после успешного преодоления предыдущего.

Во время адаптации воспитатель непосредственно контактирует с родителями. Если ребенок плачет, он успокоит малыша. Если ребенок не идет на контакт, упрямится и начинает плакать еще громче, маме необходимо рассказать воспитателю как повлиять на малыша. Возможно есть какие-то любимые игры, которые его отвлекут от слез.

Типичной является ситуация, когда ребенок начинает плакать уже дома и это продолжается по дороге в детский сад. Начинается выяснение отношений, выяснение «кто тебя обижал», что приводит к проявлению еще более негативных эмоций и в итоге заканчивается грандиозной истерикой. Малыш при этом мог просто не выспаться и подняться с кровати уже без настроения. Возможно выполняется не та последовательность действий, которая была при комфортных (домашних) для малыша условиях. Решением является только создание одинаковых условий (последовательности действий) как при посещении детского сада, так и при нахождении ребенка дома (вставать в одно и то же время, на завтрак каша, на обед суп и т. д.). РЕЖИМ ДНЯ, кроме того, соответствующий режиму детского сада является той самой палочкой-выручалочкой, которая в состоянии помочь адаптироваться самым «несадиковским» деткам!

Может так случиться что ребенок не желает расставаться с мамой. Адаптация ребенка в саду может быть более успешной, если отводить ребенка будет другой член вашей семьи, например, папа или бабушка, то есть тот, к кому он эмоционально менее привязан.

Если ребенок в саду не завтракает, то оставлять его до послеобеденного сна не рекомендуется.

Лучший вариант для более быстрого привыкания, когда основные потребности малыша удовлетворяются в детском саду так же, как и дома. Если дома ситуация кардинально отличается (кушаем только то что хотим, под музыку/сказку/мультик, при помощи взрослого и т.п.; засыпаем с соской и т.п.), адаптация может затянуться на очень долгое время.

Малыш может бояться, что его не заберут из садика. Поэтому родителям необходимо рассказать ребенку, когда его заберут: после завтрака, после обеда или после прогулки. Очень важно (особенно в течении первого месяца адаптации) забирать его в одно и то же время (когда уже остаемся на целый день). Например, если Васю уже давно забрали (или до того, как зажегся фонарик во дворе), а меня забирают всегда сразу после Васи, но сегодня – нет ребенок начинает очень переживать. При этом на следующий день гарантированы слезы, когда идем в детский сад.

Малыш может испытывать страх перед коллективом и новым окружением. Это происходит, если ребенка ограждали от общения с другими людьми (детьми), оберегали каждое действие, не давая самому выполнять то что он по возрасту может (хочет и должен) уметь сам. Например, держать ложку, одеть сандальки на липучке (сапожки). Необходимо так же расширять круг общения, что будет является еще и отличной тренировкой для иммунитета и учить самым простым навыкам самообслуживания и дома. Это поможет минимизировать стресс.

В садике малыш может чувствовать себя одиноким. Признаками данного состояния могут являться отстраненность и безразличие в коллективе и стабильные утренние истерики. Необходимо разговаривать с ребенком: каждый день обязательно следует спрашивать, как прошел его день, что нового он сегодня узнал, что кушал и т. д. В садике тогда он будет стараться выполнять все требуемые действия мечтая рассказать об это мамочке! Нужно хвалить малыша за его первые достижения. Если ребенок еще не разговаривает, интересоваться его достижениями у воспитателя, а малыша просто хвалить за них. Если взять с собой игрушку из дома (только не дорогую), тогда с малышом останется частичка его привычного мира. Нужно четко оговаривать временные рамки, когда мама его заберет, например после завтрака, после обеда или после прогулки. Родители не должны нервничать и показывать это ребенку, как бы тяжело им ни было. Эти простые действия являются эффективными и помогут справиться со слезами.

Часто родители прекращают адаптацию сразу же, если ребенок не плакал первый день в детском саду. Малыш вполне хорошо может перенести однократное расставание с мамой, но при этом не редкими являются ситуации, когда на третий день в садике ребенок плачет по причине того, что его сразу же оставили на целый день.

Нельзя поддаваться на манипуляции, если ребенок плачет в садике. От того, что мы разрешаем малышу остаться сегодня дома он не перестанет плакать завтра или послезавтра.

С точки зрения социологии, психологии и педагогики детский сад рассматривается как положительный фактор, способствующий полноценному развитию ребенка и его правильному воспитанию. Приняв решение не посещать детский садик стоит учитывать, что, как правило, такие дети сложно привыкают не только к садику, но и к коллективу в школе. Коллективная жизнь учит ребенка общению со сверстниками и со взрослыми, благодаря чему со временем ему проще будет учиться в школе и строить отношения с руководством и коллегами по работе.