

6 важных правил детского сада, которые помогут родителям и ребёнку избежать стресса.

Поход в детский сад — всегда большой стресс для ребёнка. Появляются новые взрослые, которые почему-то его воспитывают, и много сверстников (и соперников!). Мы собрали шесть простых правил, которые помогут и вам, и ребёнку привыкнуть к новому распорядку и избавят от купания в море слёз по утрам.

1. Забирайте ребёнка из сада в одно и то же время

Одно из важных правил, которое поможет ребёнку привыкнуть к детскому саду, — это чётко обговоренное с родителями время прихода и ухода. А когда ребёнку тяжело ходить в сад пять дней в неделю — выберите день, в который можно будет иногда устраивать дополнительный выходной.

«Ребёнку будет легче, если родители заранее договорятся, кто будет его приводить в садик, а кто забирать из садика. Говорите ребёнку, кто именно — мама или папа — придёт его забирать и во сколько. Для ребёнка время абстрактно, поэтому измеряйте время моментами режима, понятными малышу, — после полдника, с вечерней прогулки, после ужина».

Как ещё подготовить ребёнка к детскому саду

2. При выборе сада обращайте внимание на интерьер (и игрушки)

Когда выбираешь для ребёнка сад, не всегда и не сразу есть возможность посмотреть на него глазами ребёнка. Что должно насторожить, а что — хорошо? Один из важных моментов — оформление пространства. Например, если посмотреть на «уголок природы» или какую-нибудь деревенскую избу: сразу можно понять, ходят ли туда дети или это инсталляция для красоты. Если вход воспрещён — это должно насторожить.

«Детям всегда хочется посидеть на лавочке в этой избе, потрогать руками какой-нибудь минерал или растение. К сожалению, педагоги недооценивают роль игры. „Поиграйте“ в детском саду не должно быть синонимом слову „отдохните“. Дети должны играть».

На что ещё нужно смотреть при выборе сада

3. Чаще обсуждайте с ребёнком плюсы сада (а не минусы)

Адаптация ребёнка в детском саду — испытание не для слабонервных родителей. Тут ещё можно поспорить, кто страдает больше: ребёнок, попавший в незнакомую обстановку, или мама, каждую минуту себя накручивая, что отравила ребёнка на каторгу. Одна из важных вещей, которая поможет ребёнку быстро привыкнуть к детскому саду — положительный настрой. «А вот это из вредных советов: вечером обязательно подробно расспросите ребёнка о том, что ему НЕ понравилось в саду: как было скучно и грустно без вас, другие дети не хотели дружить и даже дрались, воспитатель заставляла одеваться и есть самостоятельно. Положительные моменты — прогулки, игры с другими детьми, с новыми игрушками и так далее — не обсуждаем! Зачем они нам? Итогом должна стать максимальная концентрация ребёнка на негативе. Чтобы утром он проснулся в полной „боевой готовности“».

Что ещё важно в период адаптации ребёнка в детском саду

4. Помните, что любовь к детям — не главное качество воспитателя

«Ну да, говорит неграмотно, орёт иногда, но видно, что любит детей» — довольно распространённый образ воспитателя детского сада в головах современных родителей. Причём вот это «главное, что любит» стало уже чем-то вроде определения профессионализма. Но это не совсем так. На самом деле воспитателю вовсе не обязательно любить ребёнка: достаточно любить свою работу и быть способным помогать человеку расти. И при этом расти профессионально самому.

«Странное определение профессионализма — „главное, что любит“. Вряд ли мы пойдём к парикмахеру, который просто любит возиться с чужими волосами или автослесарю, который просто любит авто. Неясно, почему мы готовы отвести ребёнка к женщине, которая просто „любит детей“ и понятия не имеет про возрастные особенности, с ходу может поставить психиатрический диагноз и пугает бабайкой отказавшегося от каши».

Что ещё важно знать о воспитателях

5. Чтобы ребёнок не боялся ходить в сад — почаще с ним играйте

Страх — это одна из причин, почему ребёнок не хочет идти в детский сад, к врачу или в школу. Если ребёнок боится, его невозможно уговорить. Страх не победить логическими выводами. А вот при помощи игры — вполне реально!

«Ребёнок сам интуитивно выберет подходящую игру и нужный сюжет для разрядки своего страха. Всё, что вам нужно, это просто сказать, что у вас для него есть полчаса свободного времени. Далее вы просто даёте ему очень много позитивной обратной связи — развернутые сообщения о том, что у него хорошо получается. Никакой критики и вашего мнения о том, что и как делать. Вы только наблюдаете и делаете то, что просит ребёнок. Если он громко смеётся и кричит, активно жестикулирует, — вы справились с задачей».

Как ещё можно помочь ребёнку избавиться от боязни ходить в детский сад

6. Не убегайте на работу, едва ребёнок переступает порог детского сада

От подхода родителей к детскому саду зависит не только комфорт, с которым они смогут сидеть на родительских собраниях, но и благополучие ребёнка. Но есть несколько опасных зон, на которых очень часто поскользываются неопытные родители: например, когда подкупают ребёнка, чтобы он хорошо себя вёл, или забывают про ритуал передачи привязанности.

«Когда родитель без привета пролетает мимо воспитательницы, стремительно чмокает ребёнка в щёку и уже с улицы кричит: „Носки в пакетеееее!“ — это проигрышный путь. Более спокойно себя чувствует ребёнок, если его мама с улыбкой приветствует всех в этом милом месте, по-дружески беседует с воспитательницей, а потом подводит к ней своего Алёшу: „Марь Васильевна, Алёша принёс свою плюшевую крысу, очень хотел вас с ней познакомить. Алёша, Марь Васильевна мне рассказала, что ей симпатичны крысы, она с радостью побеседует с тобой о них“. Если мама правильно организовала ритуал, ребёнку будет проще проникнуться предложениями воспитательницы, даже если она внезапно предложит разучивать кадрили».