

Ребенок не хочет идти в детский сад



Истерики по утрам, отказ заходить в группу, страдания по маме – многим первые дни в садике даются тяжело. Кто-то быстро привыкает, а у кого-то стресс настолько глубок, что может

спровоцировать энурез, заикание, кошмары во сне, ухудшение аппетита и даже регресс в развитии.

- Подобное случается с детьми, которых повели в садик, не подготовив эмоционально, - поясняет **Екатерина Кес, детский и семейный психолог** (Ipsyholog.ru). - Начинать подготовку нужно заранее, за один-два месяца, чтобы ребенок потом ходил в садик с удовольствием. Легкая адаптация длится две-три недели. Средняя – месяц-полтора. Если дольше, говорим о тяжелой адаптации, даже болезненной.

Вот несколько полезных навыков для малышей и их родителей от специалиста.

РЕКЛАМА

1. Проводим время без мамы

Спокойно отпускать маму и оставаться без нее надолго на чужой территории – ключевой навык. Начните тренировку с коротких расставаний на 15-20 минут и постепенно увеличивайте время. Первые помощники тут, конечно, бабушки-дедушки. Но есть еще варианты:

знакомые или соседи, которым доверяете и у которых тоже есть малыши. Договоритесь сидеть с детворой по очереди;

- игровые комнаты с аниматорами - такие есть в отелях, спортивных центрах, кафе;
- «развивашки» - групповые занятия с педагогом;
- группы кратковременного пребывания (ГКП) – туда берут детей с полутора-двух лет на 2-3 часа в день.
- **Совет:** придумайте ритуал прощания. Он потом очень пригодится и в садике, и в любой ситуации расставания. Обмениваться воздушными поцелуями. Обниматься и шептать на ушко: «Я тебя люблю». Тереться носами. Целовать ладошку. Махать рукой в окошко.

Что почитать. «Поцелуй в ладошке» Одри Пенн. «Люблю. Мама» Джанет Брэдли. «Мамина улыбка» Пшемыслава Вехтеровича. «Мама спешит домой» Светланы Дорошевой. «Когда папа приходит поздно» Нобуко Итикавы.

2. Расширяем круг общения

Сад – это новые дети, с которыми нужно самостоятельно знакомиться, играть, дружить, общаться. Новые взрослые, которых нужно слушаться, не стесняться попросить о помощи. Это дома ребенка все с полуслова понимают, а в саду угадывать желания никто не станет – придется много изъясняться.

Для тренировки навыка общения чаще бывайте с малышом на разных детских площадках и в парках, где много детворы. Учите знакомиться: «Привет! Меня зовут Катя. А тебя? Давай дружить!». Быть вежливым, уметь договариваться: «Можно мне взять твою лопатку?», «Отдай, пожалуйста, мою куклу», «Давай меняться». К взрослым обращаться на «вы», по имени-отчеству – как в садике.

Совет: разучите с ребенком мирилки – короткие рифмы, которые говорят вслух, сцепившись мизинцами. Дети часто ссорятся из-за игрушек, качелей, обидных слов. Мириться не умеют, потому толкаются, плачут, бегут жаловаться. Примеры мирилок:

- «Не дерись, не дерись, ну-ка быстро помирись!»
- «Мирись, мирись, больше не дерись. Если будешь драться, я буду кусаться. А кусаться нам нельзя, потому что мы друзья!»

Что почитать. «Азбука чувств и эмоций» Екатерины Кес. «Почему я обиделся?» (серия «Сказки про эмоции») Елены Ульевой.

Что посмотреть. Советские мультики про дружбу («Кот Леопольд», «Трям, здравствуйте!», «Крокодил Гена», «Крошка енот», «Капитошка», «Малыш и Карлсон»). Современные мультсериалы «Оранжевая корова» (в частности, серия «Мирилка»), «Дракоша Тоша» (серия «Как помирить друзей») .

3. Узнаем, как все будет в садике

Расскажите, что такое детский сад, куда мамы отводят детей. А потом подробно, в деталях, простым и понятным ребенку языком опишите, как будет проходить его день в саду. «Утром мы проснемся, умоемся, оденемся и пойдем в сад. У тебя там будет свой шкафчик с наклейкой на дверце. Ты переоденешься и сложишь одежду в шкафчик. Я тебя обниму и пойду на работу. А ты пойдешь в группу. Группа – это такая большая комната, где живет много игрушек и где детки играют. Там интересно и весело! И так далее.» И не забывайте говорить, что мама обязательно придет и заберет домой.

Заранее «подружите» ребенка с тем садиком, в который он пойдет. Прогуляйтесь рядом днем, посмотрите, как деткам интересно и весело. Вечером, когда родители забирают ребят, можно «приобщиться» к жизни сада: погулять на территории, посмотреть игрушки на верандах, качели. Познакомьте ребенка с воспитателем. Зайдите в группу, в музыкальный и спортивный залы, загляните на кухню. Посмотрите на стенах фотографии с праздников, выставки с поделками. Когда ребенок пойдет в сад по-настоящему, это место уже не будет для него незнакомым и пугающим.

Совет. Дома поиграйте с ребенком в садик. Постройте из кубиков домик – это будет детский сад. Определите, кто из игрушек будет мамами-папами, кто воспитателем, а кто – детками. И – вперед!

Весь день от прихода до ухода, все как в жизни.

Что почитать. Пособия с картинками и советами для детей и родителей «Я иду в детский сад. Проблемы адаптации» Карины Овсепян и «Зайка идет в садик. Проблемы адаптации» Ольги Громовой.

Что посмотреть. Мультики «Как Петя Пяточkin слоников считал» (к слову, уже есть и книжка про Петрика, в которой целых три истории), «Комаров», «Каприз». Кинофильм «Усатый нянь».

4. Привыкаем к детсадовскому режиму дня

Узнайте, какой режим дня в вашем саду, и постарайтесь его придерживаться дома. Начинайте рано вставать, есть и ложиться спать в определенное время. А по ходу приучайте ребенка закатывать рукава одежды перед мытьем рук, после еды относить тарелку и чашку в мойку, говорить «спасибо», самостоятельно одеваться и раздеваться, складывать свои вещи.

Совет. Рассказывайте ребенку сказки, обыгрывая разные сложные ситуации: капризы, страхи, сложности, ссоры... Например, как один мальчик не хотел утром есть кашку, и его животик обиделся. А потом они помирились. Или одна девочка не хотела засыпать, поэтому фея сказочных снов не смогла к ней прилететь. Если что, в интернете есть советы, как самому сочинять такие терапевтические сказки, и идеи сюжетов.

Что почитать. «Настя и Дуся. Режим дня» Татьяны Рожковой. «50 исцеляющих сказок от 33 капризов» Ирины Маниченко.

Что посмотреть. Мультсериал «Малышарики» (серии про режим дня).

5. А мама готова?

Ребенок легче адаптируется к садику, если мама сможет его спокойно отпускать и заниматься своими делами. Частая картина в первые дни сентября: волнующиеся родительницы заглядывают в окна садика, прячутся за забором, наблюдая за прогулкой, нарезают круги рядом «на всякий случай»...

- Мамина тревога передается ребенку, и уж тут не сомневайтесь – малыш будет плакать и скучать на полную катушку, - предостерегает Екатерина Кес.

Так что спокойствие, только спокойствие.

Многие мамы спешат выйти на работу. Примите как факт: первые полгода, а то и год, полноценно работать не получится. Во-первых, малыши не остаются в саду сразу на полный день. Стандартная схема адаптации: сначала ребенка приводят на час-два, потом оставляют до обеда, потом на тихий час и, наконец, до вечера. Бывает, маму вызывают в сад раньше, если малыша не могут успокоить. В общем, у кого как пойдет, но обычно полный день получается не раньше октября-ноября. Во-вторых, в первые полгода-год дети часто и подолгу болеют. Если у мамы нет помощника (бабушки, няни), придется постоянно брать больничный, а работодатели этого не любят. Так что либо повремените с работой, либо обсудите с начальством варианты удаленки или выхода на неполный день.