

Управление образования администрации Кунашакского муниципального района Челябинской области Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Усть-Багарякская средняя общеобразовательная школа»

---

456700, Челябинская область, Кунашакский муниципальный район,  
с. Усть-Багаряк, ул. Базарная, 1  
рабочий телефон 8 (35148) 75-2-05; e-mail: [74334\\_s\\_015@mail.ru](mailto:74334_s_015@mail.ru)

Консультация для родителей на тему: «Утро перед детским садиком. Как избежать слез?»

Как избежать слез?»

---

Разработала:  
Ильясова Р.Х.

с. Усть-Багаряк

Большинство родителей отдаёт своих малышей в детский сад в двух-трехлетнем возрасте. Начало посещения учебно-

воспитатель-ного учреждения нередко сопровождается истериками. Важно по-нимать, почему ребенок плачет в детском саду и как помочь ему быстрее адаптироваться к новым условиям. Почему ребенок сильно плачет в садике?



Ребенок в детском садике может плакать по разным причинам. Чаще всего истерики обусловлены расставанием с родителями. Малыш был нераз-рывно связан с матерью, домом. Попадание в непривычную ему обстановку вызывает страх.

**Ребенок сталкивается с такими переживаниями:**

- боится воспитателя;
- испытывает страх перед новым коллективом;

- переживает, что его не заберут домой из садика. Выполнять ряд действий, которые требует от него воспитатель, ребенок в состоянии стресса не может. Это приводит к еще большим переживаниям.



### **Психологи выделяют три типа детей:**

1. **легко адаптируемые.** Такие малыши отличаются открытостью и дружелюбностью. Они быстро вливаются в коллектив, располагают к себе окружающих. Такие дети не боятся новых ситуаций и чувствуют в садике себя уверенно. Психика малышей устойчива. Поэтому расставание с родителями они воспринимают спокойно. Даже если отдать их в садик в

двухмесячном возрасте, они будут чувствовать себя хорошо. К сожалению, таких детей очень мало;

2. **средней адаптации.** Таких малышей большинство. Оказываясь в садике первый раз, им некомфортно и страшно. Но, когда они понимают, что им ничего не угрожает, что родители забирают их обратно домой, они успокаиваются и дальнейшее посещение садика не вызывает у них расстройства;
3. **тяжело адаптируемые.** Процент таких детей относительно невысокий. Они отличаются сильной привязкой к родителям. К садiku они не привыкают ни спустя неделю, ни через пару месяцев. Посещение учебно-воспитательного заведения сопровождается криками, истериками. Ребенок может рыдать в садике целый день, до тех пор пока за ним не вернется мама. Тяжело адаптируемые дети плохо находят общий язык со сверстниками. В садике им очень одиноко и тоскливо. Таких деток отдавать в сад нужно как можно позже – в 4 года.



Оценить уровень готовности малыша к посещению детского садика могут только опытные психологи. Если точно определиться с датой первого похода в учебно-воспитательное учреждение, то проблем с адаптацией практически не будет.

#### **Среди прочих причин сильного плача в садике стоит выделить:**

- плохое отношение воспитателя;
- наличие болезни;
- дефицит родительского внимания. Малыши нуждаются в общении и контактах с матерью. В садике родителей им заменяет воспитатель. Но

- персонал учебно-воспитательного учреждения следит за всеми детьми и не может постоянно уделять внимание конкретному малышу;
- наличие жестоких и невоспитанных детей в коллективе.



Иногда истерики у малыша провоцируют сами родители. Мать очень переживает, оставляя своего ребенка в учебно-воспитательном учреждении. Малыш это чувствует, и тоже начинает испытывать страх и волнение.

К чему может привести постоянный стресс от посещения детского сада? Если ребенок постоянно плачет в детском садике, игнорировать это нельзя. Хронический стресс может стать причиной негативных изменений в состоянии здоровья. Детский психолог и писательница Пенелопа Лич, долго изучала проблему воздействия длительного плача на психику и здоровье детей.

В результате проведенных исследований она обнаружила, что непрерывные истерики наносят существенный удар по детскому организму.

Когда малыш рыдает, в его организме начинает активно вырабатываться адреналин. Это гормон стресса, который в большом количестве негативно отражается на функционировании нервной системы. Длительный плач провоцирует повреждение клеток ЦНС, патологии развития головного мозга.

**Сильные переживания способны привести к таким патологиям:**

- сахарный диабет;
- обострение хронических заболеваний внутренних органов;
- нарушения в работе сердца;
- гипертония;
- расстройства психики.

**Особенно негативно сказывается стресс, связанный с посещением садика, на категориях детей:**

- со слабой иммунной системой (которые с рождения постоянно болеют);
- у которых имеются нарушения в психике, ЦНС;
- сильно привязанных к матери.



Игнорирование постоянного стресса вследствие посещения детского садика приводит к тому, что ребенок становится нервным, апатичным, несобранным, озлобленным. Это мешает ему развиваться, негативно сказывается на социализации в будущем.

Что делать родителям?

Родители, чьи дети отличаются плохим уровнем адаптации, интересуются, что им делать, чтобы минимизировать степень стресса. Педиатры рекомендуют заранее готовить малыша к посещению садика. Также специа-

листы отмечают, что привыкание к новым условиям и коллективу должно быть постепенным.



Правильная адаптация предполагает постепенное увеличение времени пребывания в детском саду. **Сначала малыша оставляют с воспитателем на пару часов, потом – до обеда, затем – до ужина.**

Каждый последующий этап рекомендуется начинать лишь после успешного преодоления предыдущего. Родителям следует интересоваться, как прошел день ребенка в садике: что он нового узнал, с кем общался, подружился, что ел, как к нему относятся другие дети, персонал. Необходимо хвалить малыша за его достижения, поддерживать и давать советы.

Если ребенок еще плохо разговаривает, то нужно интересоваться его состоянием и успехами у воспитателя. Эти несложные действия помогут выяснить причину плача в садике и ее устранить. Для более простой адаптации к детскому саду Комаровский рекомендует приучать малыша с самого рождения к здоровому и активному образу жизни.



### **Педиатр дает такие советы:**

- закалять ребенка с младенчества. Полезны солнечные, воздушные ванны, водные процедуры;
- расширять круг общения малыша. Ходить в гости к знакомым и родственникам, у которых тоже есть дети;
- приучать к распорядку дня;
- периодически оставлять малыша с бабушкой, дедушкой, тетей или дядей;
- чаще гулять на свежем воздухе.

Нужно помогать ребенку расширять круг его общения. Для этого надо обеспечить знакомство с детьми из садика еще до поступления. Если у малыша появятся друзья, то ему будет проще адаптироваться в коллективе.

### **Советы психолога**

Детский садик с точки зрения психологии и педагогики, рассматривается как положительный фактор в развитии и становлении человека. Посещение такого заведения способствует воспитанию, приучению к порядку. Малыш приобретает навыки находить общий язык со сверстниками и взрослыми.

Благодаря этому ребенку будет проще в будущем освоиться в школе, построить отношения в ВУЗе, на работе. Тема адаптации является достаточно актуальной. Поэтому психологи уделяют этой теме большое внимание.



### **Специалисты дают следующие советы родителям:**

- отдавать ребенка в садик в возрасте 2-3 лет;
- не ругать малыша, когда он плачет и не хочет оставаться в учебно-воспитательном заведении;
- до посещения садика прийти туда в качестве экскурсии, познакомиться с воспитателем и группой;
- поиграть с малышом в детский сад. Одни куклы будут детьми, другие – воспитателями. Надо показать на примере, что в коллективе интересно и весело;
- попросить бабушку, дедушку или других родственников, к которым малыш меньше привязан эмоционально, отводить его в садик;
- поговорить с ребенком. Объяснить ему, что посещение детского сада принесет ему пользу;
- выяснить, какие проблемы есть у малыша в общении со сверстниками, дать советы по их решению;
- оставляя ребенка в садике на целый день, нельзя обманывать, обещая забрать его через пару часов. Лучше говорить, что вы вернетесь за ним после полдника, прогулки или сна;
- дать малышу какой-нибудь личный предмет или вещь. Например, шарф или заколку. Можно разрешить ребенку брать с собой фотографию родителей;
- установить контакт с воспитателем;
- оставляя ребенка в садике, нужно сохранять спокойствие, не показывать своих переживаний;
- придумать ритуал расставания (обнимание, воздушные поцелуи);
- дать старый ключ, сказав, что он от дома. Так ребенок поймет, что скоро вернется домой, и успокоиться.

Таким образом, если малыш постоянно плачет в детском садике, это значит, что его что-то беспокоит. Необходимо выяснить, почему малышу некомфортно в учебно-воспитательном учреждении.

Причин может быть много: плохое самочувствие из-за болезни, страх перед новым коллективом, негативное отношение детей и персонала, дефицит внимания. Важно помочь ребенку адаптироваться в детском саду. Психологи дают ряд рекомендаций касательно того, как приучить малыша к посещению учебно-воспитательного заведения.

Ребенок приходит из детского садика и закатывает истерики  
Когда ребенок приходит из садика и закатывает истерики, то следует разобраться в этой проблеме, чтобы успешно побороть ее.

Рано или поздно молодой родитель сталкивается с проблемой, когда своего маленького ребенка необходимо определить в детский сад.

***Естественно, основная проблема будет заключаться в том, как приучить его к совершенно новому месту в его окружении и каким образом сделать так, чтобы процесс адаптации в новой социальной среде прошел достаточно успешно.***

Одна из проблем, с которой очень часто встречаются родители, является то, что после посещения детского сада ребенок в домашних условиях устраивает настоящие истерики, которые остановить практически невозможно.

Из-за чего у дитя может возникать истерическое состояние после садика?

Относительно наличия чрезмерной эмоциональности и агрессивности у детей дошкольного возраста можно говорить на протяжении самого первого года, когда дитя систематически ходит в садик.

В первую очередь такое плохое поведение у ребенка после детского сада может наблюдаться из-за того, что у вашего дитя не выходит наладить отношения ни с ровесниками, ни с воспитателями.

Исходя из результатов проведенных исследований опытными психологами можно сказать, что детям до трех лет не рекомендуется посещать дошкольное учреждение, так как это негативно сказывается на его состоянии. При этом его постоянно будут сопровождать только негативные переживания. И этому есть свои причины.



С учетом всех психологических и физиологических особенностей маленького ребенка, можно с уверенностью сказать, что он еще не готов на достаточно длительный промежуток времени расставаться со своей мамой. На подобную ситуацию ребенок как раз и реагирует некой невротической реакцией, в качестве которой выступает самая обыкновенная истерика.

### **\_\_Что делать с агрессивным ребенком?**

В том случае, если ваше дитя большую часть времени проводит именно в садике, а не в теплом семейном кругу, то у него достаточно быстро меняется восприятие семьи, и, соответственно, никакого взаимодействия с родителями практически не происходит.

Естественно, такие детки практически не идут на контакт даже со своими родителями.

В таких ситуациях выходит так, что даже при возникновении проблемы дитя попросту ее скроет от близких людей, что в дальнейшем будет сопровождаться этой неприятной реакцией.

Нередко истерики после детского сада у детей связаны с тем, что на данном этапе происходит навязывание так называемой вынужденной разлуки с родителями. В такой ситуации подобный поступок маленький ребенок попросту расценивает как обычное предательство со стороны близких людей. Поэтому подобная истерическая реакция может наблюдаться и в подобных ситуациях.

Очень часто подобное поведение наблюдается из-за того, что примерно в возрасте 3 лет каждый ребенок сталкивается с кризисом развития, который связан со становлением собственной персоны в конкретном социальном обществе.

Именно в этот период чувствительность дитя обостряется, поэтому не удивительно то, что наблюдается подобная реакция. Естественно, для того чтобы выяснить истинную причину, необходимо прийти в дошкольное учреждение и по возможности поговорить с воспитателями.

Возможно, именно они знают, какие проблемы беспокоят вашего малыша и помогут вам справиться со сложившейся ситуацией.

Каким образом действовать родителям для преодоления подобных ситуаций?

Для того чтобы адаптация малыша прошла как можно быстрее и незаметнее, готовиться к этому процессу нужно как можно раньше, по крайней мере за несколько месяцев до первого посещения садика. Для этого следует:

- Заблаговременно ознакомить вашего малыша с информацией о дошкольном учреждении, в которое он попадет.
- Постарайтесь объяснить ему то, что посещение садика является необходимостью, а не просто тем, что родителям надоело заниматься воспитанием дитя.

- Постарайтесь никаким образом не показать свое сомнение по поводу посещения дошкольного учреждения.
- Отнеситесь к поступлению вашего дитя в сад, как к обычной процедуре. При этом не следует каждый день повторять эту ситуацию.
- Постарайтесь составить распорядок вашего ребенка таким образом, чтобы он практически полностью совпадал с режимом дошкольного учреждения. Подобная смена обстановки не будет так заметна и болезненна для ребенка.
- До поступления в детский сад серьезно займитесь прививанием вашему малышу всех гигиенических навыков.
- Постарайтесь как можно чаще создавать такие ситуации, в которых ваше дитя на определенное количество времени остается без родительского внимания.
- Постарайтесь максимально расширить круг общения вашего ребенка. Чем больше будет у него друзей, тем проще будет ему адаптироваться в совершенно новой среде.



Руководствуясь этими несложными советами, у вас получится слегка подготовить ваше дитя к совершенно новой обстановке. При этом период адаптации пройдет на порядок быстрее, нежели это могло бы быть.

## Как сгладить неприятные моменты после посещения садика?

В том случае, если ваш малыш пошел в детский сад, и вы начали замечать за ним некоторые истерические припадки, то в таких ситуациях вы должны предпринять все меры, которые будут направлены на сглаживание неприятных последствий после посещения детского сада. В таких ситуациях:

- Постарайтесь создать в домашних условиях очень щадящую обстановку, которая будет бережно воздействовать на нервную систему ребенка.
- Постарайтесь лояльно относиться к всевозможным капризам, так как нервная система и так напряжена. В таких ситуациях вы должны приобнять и пожалеть своего кроху.
- Если у ребенка имеются какие-то вредные привычки, то отучать от них в адаптационный период не стоит, так как нервная система перегружена по полной.
- Если вы говорите о садике с родными и знакомыми в присутствии своего чада, то отзывы об этом учреждении и всех воспитателях должны быть только положительными и хорошими. Ребенок должен понимать, что место, в которое он ходит, очень нравится его родителям. В таких ситуациях он немного успокаивается.
- С самого утра перед походом в садик постарайтесь организовать малышу только самые положительные эмоции.
- Заранее постарайтесь продумать весь ваш ритуал прощания, перед тем как отпустить малыша в группу. Прощание должно быть радостным и достаточно теплым.



- Если несколько первых недель ваше дитя начинает плакать, ни в коем случае не пугайтесь таких слез. И никогда не злитесь на то, что он плачет. Слезы являются некой защитой нервной системы, поэтому такая реакция вполне целесообразна.
- Постарайтесь по максимуму облегчить момент вашего расставания. Желательно, чтобы в садик ребенка отводил тот человек, с которым малышу прощаться легче всего.
- Перед уходом напомните ребенку о том, что вы обязательно вернетесь и заберете его. Он не должен думать о том, что его все бросили на произвол судьбы. При этом старайтесь все время вовремя забирать его домой.
- Как только вы заберете вечером его из дошкольного учреждения, выделите хотя бы небольшой промежуток времени, который вы сможете посвятить конкретно ему, а не домашнему хозяйству. Он должен знать, что нужен вам, и вы его любите.

Соблюдая все эти несложные условия, у вас выйдет сделать процесс адаптации безболезненным для дитя и очень быстрым.

## Ребёнок плачет в детском саду: как помочь малышу?



Ни одну маму не оставит равнодушной плач любимого малыша. Хочется его немедленно успокоить, пожалеть, приласкать.

Даже если он в чём-то провинился. Хоть и эмоционально нелегко даются такие моменты, но хорошо одно – кроха сейчас рядом с вами и вы можете контролировать ситуацию.

А вот когда мамы узнают, что их ребёнок плачет в детском саду, недавно начав туда ходить, то их часто охватывает сильная тревога, страх и даже паника. «Он ещё совсем маленький и совсем один там», «Может, малыш ещё не готов к садику?», «Как же ему помочь?» — такие мысли проносятся в голове у мамы.

И, согласитесь, наиболее сильное беспокойство испытывают те, кто уже к этому времени вынужден был выйти на работу. Ведь нет возможности примчаться к своему чаду и мгновенно уладить ситуацию.

### Почему ребёнок плачет в детском саду?

Рассмотрим основные причины стресса, который испытывает малыш от посещения садика:

- Разлука с мамой на длительное время;  
Чем меньше возраст ребёнка, тем сильнее стресс по этой причине и тем тяжелее проходит адаптация к садику.
- До 2 лет дети ещё сильно привязаны к маме и нуждаются в тесном эмоциональном контакте с ней, в её заботе и ласке. Если они этого резко лишаются, то их психика сильно страдает;
- Да и у малышек 2-3 лет связь с родителями ещё очень крепка, поэтому попадание в мир совершенно незнакомых ему «тётей» и других детей не может пройти гладко.

Дети, в таком случае, обычно весь день подходят к воспитателю с вопросом: «А когда придёт мама?» Каждая минута ожидания для них мучительна. И это самая распространённая причина того, что ребёнок начинает плакать в детском саду.

График питания, сна, прогулок в садике отличается от домашнего. И, чем сильнее разница, тем тяжелее привыкать ребёнку. Это очевидно.

- Поэтому (особенно в первое время посещения детского сада) он может отказываться от еды, испытывать трудности в засыпании, как в самом садике, так и дома.  
**Знайте!** Чем более приближены по времени к садиковским все домашние процедуры и мероприятия, тем легче приспособиться ребёнку к новым условиям.

Дети, которым не давали действовать самостоятельно и, к началу посещения садика, не привили основных навыков самообслуживания (есть ложкой, одеваться, мыть руки, ходить на горшок), оказываются совершенно беспомощными в новой обстановке. И это усиливает стресс.

- Другое отношение к ребёнку со стороны взрослых;  
Если дома он привык к ласке, доброте и вниманию мамы, папы и других близких родственников, то в садике малыш может столкнуться с повышенной строгостью, серьёзностью и требовательностью воспитателей. Притом колоссальный недостаток внимания не может не отражаться на настроении и состоянии ребёнка.
- Приобщение к новым правилам и нормам поведения. «Это нельзя», «Это надо вот так», «Делай так», «Не ходи туда» и т. д. – вызывают у маленького человечка множество вопросов и непонятностей в стиле: «А почему?»
- Малыша могут обижать в садике другие дети, отбирать игрушки, толкать и пр. Такие действия могут вылиться в то, что ребёнок плачет после детского сада или отказывается идти туда утром;
- Невкусная еда. Рацион в садике может в корне не устроить кроху, особенно если он привередлив в еде и питается очень ограниченно.

#### К чему может привести стресс от посещения детского сада?

Конечно, любая адаптация к чему-либо всегда вызывает хотя бы минимальный стресс. Даже мы, взрослые, подчас очень настороженно относимся ко всему новому. А тут ребёнок. Да ещё попадает в первое в своей жизни внедомашнее учреждение. Без слёз, очевидно, не обойтись. Но иногда стресс настолько сильный, что может повлечь за собой различные неприятные последствия:

- Частые заболевания. Стресс приводит к ослаблению иммунитета, и ребёнок оказывается в ситуации, когда количество источников заражения возрастает, а сопротивляемость организма снижается. Вот и результат;
- Кроме того, есть такое явление, как психосоматика, когда наше психическое состояние, переживания и стрессы отражаются на здоровье. Чаще всего это происходит на уровне подсознания. Например, недостаток внимания к себе ребёнок неосознанно может стремиться восполнить посредством болезни.
- Отказ от еды. Психическое состояние очень часто отражается и на пищевом поведении. С началом посещения садика, малыш может начать хуже кушать, в том числе и дома.
- Проблемы со сном. На какое-то время ребёнок может даже перестать спать днём, долго засыпать ночью, опять-таки, требуя повышенного внимания к себе (ведь укладывая его спать, мама будет долгое время рядом). И, конечно, до боли знакомый вариант: малыша сложно разбудить утром, так как он не хочет идти в садик;
- Изменения в поведении. Когда ребёнок плачет перед детским садом, после него и когда находится в нём, это автоматически указывает на то, что он стал более капризным.



Также, как следствие сопротивления новым условиям или в результате взаимодействия с другими детьми, малыш может начать проявлять агрессивность (в отношении себя, родителей, неодушевленных объектов). Не торопитесь наказывать его за каждое грубое действие, ведь так подчас он выражает свои душевные переживания.

### Как подготовить малыша к детскому саду?

Что же делать, когда ребёнок плачет в детском саду? Первое правило :предположить заранее, что такая ситуация произойдёт и начать готовить малыша к садика.

1. Начните задолго до посещения детского сада рассказывать ребёнку о нём: что это такое, зачем туда ходить, что там хорошо. Рассматривайте фотографии в журналах, где дети играют вместе, в том числе в садике;
2. Научите необходимым умениям: самостоятельно кушать и одеваться, ходить на горшок и мыть руки
3. Постепенно приближайте режим дня малыша к тому, который установлен в садике. Особенно это касается графика сна и приёма пищи;
4. Чаще бывайте в людных местах: на детских площадках, в парках. Проходите с малышом мимо садиков, останавливайтесь, чтобы посмотреть на других детей там во время прогулки. Комментируйте их действия: «Смотри, дети играют (бегают, прыгают, смеются)», делая акцент на позитивных эмоциях (узнайте, что делать, если ребенок боится других детей?>>>);
5. Приучайте ребёнка оставаться наедине с другими родственниками (не только с вами). Так постепенно будет происходить привыкание его сначала к своим, а потом и к чужим людям;
6. Больше общайтесь со своим крохой. Особенно если ребёнок плачет, когда идёт в детский сад. Если замечаете, что он взволнован или чего-то боится, попытайтесь выяснить причину. Но очень мягко. Никогда не высмеивайте и не обесценивайте страхи своего чада. Относитесь к ним с пониманием и всегда поддерживайте кроху;
7. В первые дни, месяцы посещения садика, проявляйте к ребёнку повышенное внимание. Ведь малышу его так не хватает!
8. Нередко тревога и стресс передаются детям от их родителей. Умейте вовремя отслеживать собственные страхи и негативные эмоции, чтобы справляться с ними, а не «награждать» ими своё чадо;
9. Когда ребёнок плачет утром в детском саду или перед ним, не ругайте и не критикуйте его. Так вы только усилите стресс и замедлите процесс адаптации. Рассказывайте о положительных моментах садика или просто переключайте внимание малыша на что-то другое;
10. Пусть малыш плавно привыкает к детскому саду. Сначала ходите туда вместе с ребёнком на два часа во время прогулок вашей группы. Затем постепенно увеличивайте длительность его пребывания в садике;

**Кстати!** Развивающие центры и частные детские сады с малочисленными группами могут стать хорошим вариантом для мягкой адаптации малыша. Станьте активным участником жизнедеятельности вашего крохи в детском саду. Познакомьте его с воспитателями, с другими детьми, включайтесь в коллективные игры. Пусть ваш авторитет сыграет значимую роль в адаптации малыша к садику.

Из него вы сможете узнать, как познакомить ребенка с садиком и режимом и подружить малыша с воспитателем.

Пусть, когда вы уходите, у вашего ребенка будет верный и надежный друг в детском саду. Надежный взрослый, который пожалеет, уделит внимание и будет оберегать ребенка. Это возможно, если вы примените алгоритм из курса «Я иду в детский сад!»



## Если ребенок плачет в садике: что делать родителям для его адаптации?



### Особенности нервной системы и социального поведения малыша

Дети, как и взрослые, бывают разные. Одни спокойно воспринимают все новое и быстро приспосабливаются, другие могут привыкать месяцами. Но для всех малышей в этом возрасте свойственны некоторые одинаковые аспекты поведения и реакции нервной системы, провоцирующие стрессовые состояния.

#### **Почему ребенок плачет в садике?**

Отрыв от родителей является одним из основных эмоциональных факторов способных вызвать непростую адаптацию ребенка к детскому садике. Любой малыш с самого рождения неразрывно связан с родителями, которые являются для него самыми любимыми и заботливыми людьми.

И вдруг мама или папа приводят его в незнакомое место и оставляют там одного, в окружении неизвестных ему детей и взрослых.

У совсем неподготовленного к первому посещению детского сада малыша к чувству неожиданной разлуки с родителями добавляется страх сделать что-то не так, который поддерживает стресс и может привести к истерике.

Кроме того в возрасте 3-х лет у любого малыша проявляется первый в его жизни возрастной кризис. В этот период жизни у ребенка появляется

ощущение собственного «я», формируются личность и самооценка. Дети начинают отстаивать свои самостоятельные решения перед окружающими.

Нервная система и психика получают дополнительную нагрузку и становятся более ранимыми. В этом же возрасте проявляются такие качества, как своеволие, упрямство, негативизм. Нервные срывы в условиях возрастного кризиса, также приводят к проблемной адаптации в новых условиях.

Условия воспитания и окружающей обстановки, влияющие на период адаптации



### Негативное влияние плача на здоровье ребенка

Известная писательница и специалист по детской психологии Пенелопа Лич, долгое время изучала проблему влияния длительного плача на здоровье и психику детей. В ходе исследований ей удалось выяснить, что непрерывный длительный плач способен нанести серьезный удар по развивающемуся детскому организму.

### **Ребенок плачет в детском саду или перед садиком?**

Когда ребенок плачет, в его организме происходит резкий выброс большого количества гормона, вызывающего стресс. Переизбыток данного гормона негативно влияет на нервную систему. Затяжной безутешный плач увеличивает вероятность повреждения нервных клеток и может повлиять на развитие мозга.

Кроме того в сознании детей, которые плачут более 20 минут укореняется мысль о том, что им не помогут. Привыкание к такой мысли серьезно влияет на психику и может привести к проблемам на протяжении всей дальнейшей жизни.

Крайне не рекомендуется отдавать в детский сад детей с ослабленной иммунной системой, которые с самого рождения часто и много болеют. Не стоит отдавать в сад детей сильно привязанных к родителям, разлуку с которыми они могут переносить слишком тяжело. Также стоит отметить, что детские психотерапевты рекомендуют отдавать детей в детский сад только после 4-х лет.

### Рекомендации по правильной подготовке ребенка к периоду адаптации

Чтобы максимально предотвратить все негативные моменты, связанные с адаптацией, родителям стоит самостоятельно подготовить малыша к вступлению в полноценную детсадовскую жизнь.

Для начала нужно поговорить с малышом, объяснив ему в позитивном ключе, зачем нужен детский сад и как там весело живет деткам играющим друг с другом. Следует также заранее подкорректировать повседневный распорядок дня ребенка под режим детского сада.

***Первое время приводить малыша в садик лучше всего с небольшим опозданием, чтобы он не видел слез и капризов других детей.***

Все дети имеют разные характеры, особенности нервной системы и соответственно степень адаптации у всех малышей также разная. Способности привыкания детей к незнакомой обстановке делятся на 3 основные группы.

**Высокая степень адаптации**



**Советы родителям для лучшей адаптации детей в саду, у которых высокая степень адаптации**

В данном случае родителям будет достаточно объяснить своему малышу, что они всегда обязательно заберут его домой, а своими эмоциями и впечатлениями он поделится сам.

**Средняя степень привыкания**

У детей со средней степенью адаптации, несмотря на видимую легкость привыкания, может развиваться внутренний протест. Внутреннее неприятие незнакомой обстановки может проявляться в неожиданных вспышках гнева, агрессии, капризности и плаксивости.



Кроме того частые простудные заболевания, насморки и аллергии, также говорят о том, что период адаптации проходит не совсем легко. В остальном такие дети ведут себя достаточно спокойно. Сравнительно недолго переживают расставание с родителями и активно участвуют в общении и играх с другими детьми. Период адаптации у малышек со средней степенью привыкаемости занимает чуть более месяца.

### **Советы родителям для лучшей адаптации детей в саду, у которых средняя степень адаптации**

Постоянная связь с воспитателем и деликатные разговоры с ребенком помогут родителям избежать многих трудностей и проблем при адаптации малыша со средней степенью привыкаемости.

### **Сложная степень адаптации**



У детей с плохой привыкаемостью к новым условиям и обстановке очень часто случаются нервные срывы переходящие в истерику. Такие малыши при расставании с родителями очень долго и безутешно плачут. При попадании в новые для них условия они замыкаются в себе, не идут на контакт с окружающими их ребятами и воспитателями, часто болеют. Их невозможно развеселить, они пугаются самых безобидных замечаний воспитателей, начинают плакать, капризничать и звать маму.