**Составитель: Рожкова Н.В.**

**педагог-психолог**

**Что делать, если ребенок плачет в саду?**

## Если ребенок плачет в саду, родители должны быть терпеливыми и знать особенности нервной системы своего малыша. Как бы вы не хотели как можно быстрее приучить своего ребенка к детскому саду, нужно понимать, что полная адаптация наступит не раньше, чем пройдет два-три месяца после поступления ребенка в детский сад. Итак, что нужно знать родителям еще? Особенности нервной системы малыша

Дети бывают разными. Один немедленно начинает плакать в детском саду, как только мама скрылась за дверью, а потом успокаивается. Другой малыш рыдает на протяжении всего дня. Третий сразу же заболевает – и это тоже форма протеста против незнакомой обстановки. Для ребенка расставание с мамой и папой – целая трагедия. Он может пережить ее быстро, если обстановка в детском саду ему нравится. Но если нет, ребенок может так и не приспособиться к чужим для себя условиям. Результатом может быть истерика, постоянный плач в саду и частые болезни.

## Какие дети лучше всего приспосабливаются к детскому саду?

По оценкам воспитателей и детских психологов, к незнакомой обстановке в детском саду лучше всего приспосабливаются дети из многодетных семей, дети. Которые родились и воспитывались в коммуналках, дети, где процесс воспитания с самого начала основывался на равноправных партнерских отношениях с родителями (когда родители считают ребенка равным и относятся к нему как к взрослому).

## Когда плач может быть вредным для здоровья ребенка

Американские исследования показывают, что плач может нанести непоправимый вред нервной системе ребенка. Плач ребенка нужно дозировать, считает доктор психологии Пенелопа Лич. Она исследовала около 250 детей и выяснила, что плач более 20 минут подряд наносит сильный удар по здоровью ребенка. Это относится не только к плачу в детском саду, но и к воспитанию ребенка дома. Те дети, которые плачут более 20 минут, затем испытывают больше проблем на протяжении всей своей жизни, потому что привыкают к мысли, что на их крик о помощи никто не придет и не поможет. К тому же, утверждает доктор Лич, длительный плач детей разрушает их мозг, что в дальнейшем приводит к проблемам с учебой.

Когда ребенок плачет, в его организме вырабатывается гормон стресса кортизол, вырабатываемый надпочечниками. Этот кортизол и является тем гормоном, который способен повредить нервную систему ребенка. Чем длительнее плач, тем больше кортизола вырабатывается и тем больше вероятности повреждения нервных клеток.

"Это не значит, что ребенок никогда не должен плакать или что родители должны беспокоиться, как только ребенок заплакал. Все дети плачут, некоторые больше, чем другие. Плох для детей не сам плач, а то, что ребенок не получает ответа на свой крик о помощи», - пишет в своей книге доктор Лич.

## Когда нельзя отдавать ребенка в садик?

Родителям стоит знать, что мальчики в возрасте от 3 до 5 лет намного хуже адаптироваться к новой среде, чем девочки того же возраста. Период трех лет – самый сложный для ребенка. В этом возрасте происходит перелом психики, формирование «Я» ребенка, это для него критический возраст. Если в период наибольшей уязвимости сдать ребенка в садик, его психика может непоправимо пострадать, а период адаптации затянется надолго – до полугода.

Дети от трех до пяти лет очень тяжело переживают разлуку с мамой, так как их связь с ней в этом возрасте наиболее крепка. Разрывать ее очень рискованно, это нужно уметь делать.

Нельзя отдавать ребенка в садик, если он часто болеет – это вконец расстроит ослабленную иммунную систему ребенка. Нельзя отдавать ребенка в садик, если он еще очень маленький и слишком тяжело переживает разлуку с мамой.

## Как правильно адаптировать ребенка к детскому саду?

Сначала ребенок должен сходить в детский садик с мамой и посмотреть, что там делают другие детки. Просто оставить ребенка в детском саду и уйти на целый день – бесчеловечно. Нервная система малыша получит мощный удар, от которого будет долго оправляться.

Маме или папе надо обязательно сходить с малышом в детский садик и побыть в детской среде. Ребенок будет более спокойным, если мама рядом. Когда дети находятся на прогулке, мама может привести малыша в садик, чтобы он погулял с ними без разлуки с мамой. Нужно привести ребенка в садик еще и вечером, чтобы он видел, что родители забирают детей после смены. Это очень важно для ребенка – знать, что за ним обязательно придут.

Чтобы ребенок не видел, как плачут другие дети при расставании с мамой, всю первую неделю его нужно приводить в садик на час позже – не к 8.00, а к 9.00. И нужно предварительно покормить малыша завтраком в привычной домашней обстановке, поскольку в садике он может отказаться от еды.

Всю первую неделю маме можно оставаться с ребенком в группе, чтобы он чувствовал свою защищенность и понимал, что здесь ему ничего плохого никто не сделает. Но оставаться не на весь день, а сначала на пару часов, до утренней прогулки, затем уйти с ребенком домой. Потом время в садике можно увеличить.

И наконец во вторую неделю можно попробовать оставить ребенка одного в садике, но не на весь день, а до обеда. Затем забрать малыша домой.

В третью неделю малыша можно оставлять в садике уже на весь день. За это время он успеет понять, что в садике ему ничего не грозит, а наоборот, интересно играть с новыми детьми, слушать интересные сказки и делиться новыми игрушками.

## Степень адаптации малышей к садику

У каждого ребенка свои особенности нервной системы, поэтому они по-разному адаптируются к незнакомой среде детского садика. Одни привыкают и приспосабливаются быстро, другие – очень сложно. По тому, насколько быстро ребенок начинает ориентироваться в незнакомых условиях, можно разделить их на три большие группы.

### Самая сложная степень адаптации

Из-за незнакомой обстановки у ребенка может произойти нервный срыв, он долго и безутешно плачет, оставшись без мамы, начинает часто и долго болеть. Ребенок не хочет контактировать ни с кем, кроме родителей, не хочет играть в садике с другими детьми, замкнут и плохо сосредоточен. Игрушками его развеселить не удается, малыш перебирает их одну за другой, ни на одной не останавливаясь. Желания играть у него нет, как и желания устанавливать контакт с другими детьми.

Как только воспитатель что-то говорит ребенку, он может пугаться и начинать звать маму, плакать либо вообще не реагировать на слова воспитателя.

#### Действия родителей

Нужно максимально гибко обращаться с таким ребенком, первую неделю-две мама должна быть вместе с ним в садике, и желательно сходить на консультацию к психологу.

### Средняя степень адаптации

Такой ребенок может играть с другими детьми, плакать не очень долго, но у него проявляется скрытый протест на незнакомую обстановку. А проявляется он частыми заболеваниями – простудами, ангинами, насморком, аллергиями. Когда мама оставляет ребенка одного и уходит, он сравнительно недолго переживает, а затем начинает играть с другими детьми. В течение дня у него могут быть, казалось бы, беспричинные вспышки капризности, гнева, агрессии или плаксивости. По этим симптомам можно понять, что ребенок еще не адаптировался как следует.

Обычно такие дети могут адаптироваться к новому детскому коллективу и воспитателям не меньше полутора месяцев.

#### Действия родителей

Деликатность родителей и воспитателей, разговоры и объяснения, которые касаются пребывания ребенка в садике. Родители должны каждый день поговорить с ребенком, выяснить, какие события происходили в садике, и разобрать их по косточкам. Родители также должны постоянно держать связь с воспитателями, чтобы вовремя среагировать на любые проблемы ребенка.

### Высокая степень адаптации

Когда ребенок очень хорошо адаптируется в незнакомой обстановке, родителям и воспитателям легко. Хорошая адаптация обозначает, что ребенок ходит в садик охотно, быстро устанавливает контакт с детьми, адекватно реагирует на замечания воспитателей. Период адаптации для таких деток самый короткий – меньше трех недель. Ребенок почти не болеет, это значит, что он благополучно переносит условия детского сада.

Ребенок с хорошей степенью адаптации не скучает, не капризничает, не плачет. Он умеет сам найти себе занятие и вовлечь в него других детей. Он спокойно делится игрушками и свой в компании других детей. Такой ребенок спокойно засыпает и вовремя просыпается, не нервничает на прогулке.

Когда приходят родители, ребенок охотно рассказывает им о событиях, которые происходили в садике.

#### Действия родителей

То, что ребенок сравнительно легко переносит обстановку в детском саду, не значит, что нужно предоставлять его самому себе. В первую неделю нужно все равно адаптировать ребенка, подготовить его к садику, рассказать о новых детках и чужой тете-воспитателе. Ребенку надо рассказать, зачем он ходит в садик и что его там ждет. И самое важное – дать понять малышу, что мама или папа обязательно заберут его домой после смены.

## Советы родителям для лучшей адаптации детей в саду

Если ребенок плачет в саду, это – показатель того, что ему нужна помощь. Ведь маленький человечек еще так беззащитен, а его нервная система такая хрупкая. Обязательно спросите у воспитательницы, сколько плачет ваш ребенок и когда. Может быть, он больше всего расстраивается по утрам, когда вы уходите? Может быть, вечером, когда думает, что его не заберут? А может быть, ребенок плачет после сна, потому что новая обстановка для него некомфортна? В зависимости от причины плача вы сможете устранить ее и успокоить тем самым расстроенного малыша.

1. Обратите внимание на то, плачет ли ребенок после того, как в садик его отводит мама или, может быть, плач усиливается, когда в садик его отводит папа? Если ребенок меньше плачет, когда в садик его отводит другой член семьи (не мама), пусть этот член семьи (папа, дедушка, старшая сестра) его пока и отводит. Так нужно делать, пока малыш не адаптируется.
2. Узнайте у воспитателя, какие игры или игрушки больше всего радуют вашего ребенка. Может, он успокаивается, ложась спать с любимой лошадкой? Или после разговора с девочкой Ирочкой? Или ему нравится, когда воспитательница читает ему сказку про Золотого петушка? Эти методы нужно применять, когда ребенок плачет в саду.
3. Не молчите, разговаривайте с ребенком даже в том случае, если он еще мал и говорить с вами не может. Когда мама и папа разговаривают с ребенком, что-то объясняют, делятся впечатлениями, малыш успокаивается и плачет намного реже. Очень хорошо, когда по дороге в детский сад мама рассказывает ребенку о том интересном, что ждет малыша в группе. А по дороге домой тоже что-то рассказывает ребенку, спрашивает, как он провел день.
4. Можно давать ребенку в сад его любимую куклу или мишку – игрушку, с которой он чувствует себя более защищенно. Такая игрушка наверняка найдется у каждого ребенка. Это особенно хороший способ, если у ребенка тяжелая или средняя степень адаптации к незнакомой среде. Можно также дать ребенку с собой его любимую вещь – платьице, полотенце, платочек, любимые тапочки. С этими предметами ребенок будет чувствовать себя немного уютнее – с ним вроде бы частичка привычной домашней обстановки.
5. Есть еще один прекрасный способ смягчить адаптацию ребенка в садике. Можно дать ребенку ключ и сказать, что это ключ от квартиры. Можно сообщить ребенку, что теперь ключ от квартиры (дома) будет только у него и без этого ключа мама или папа домой попасть не смогут, пока не заберут из садика своего малыша. Это очень хороший ход, который поможет ребенку чувствовать себя важным и нужным. Это также поможет обрести ребенку дополнительную уверенность в себе и в том, что родители обязательно заберут его из садика как можно скорее. Этот ключ должен находиться у ребенка в таком месте, чтобы малыш мог достать его и ассоциировать с приходом родителей. Это придаст ему уверенность в себе в те моменты, когда малыш плачет в садике.
6. Когда родители забирают ребенка из садика, они не должны спешить, нервничать и кричать. Даже если родители нервничают молча, ребенок моментально считывает эти эмоции и повторяет их. Ведь связь малыша с родителями в этом возрасте очень крепка. Чтобы ваш ребенок не расстраивался и не плакал, постарайтесь сами быть в хорошем настроении и добром здравии.
7. Не стоит реагировать на первые же слезы и капризы ребенка. Он быстро поймет, что таким образом может манипулировать мамой и папой. Будьте тверды в своих намерениях и не отступайте от них. Если уж решили сдать ребенка в садик, переживите вместе с ним первый месяц адаптации (а может, и дольше) и чутко реагируйте на его потребности и проблемы. Ваша твердость и доброжелательность поможет ребенку обрести спокойствие в непривычной среде.
8. Придумайте милую традицию, когда прощаетесь с ребенком, оставляя его в саду. Научите его посылать воздушный поцелуй или поцелуйте ребенка в щечку, погладьте его по спинке, подайте другой условный знак, который говорит о любви к ребенку. Этот обмен знаками «я тебя люблю» успокаивает малыша, дает ему ощущение защищенности не смотря на то, что любимая мама (папа) сейчас уйдет.

Если ребенок плачет в детском саду, родители могут избавить его от любых проблем терпеливостью, любовью, внимательностью. Ведь период адаптации когда-то был и у них.

### *Типичные ошибки родителей*

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду. Чего нельзя делать ни в коем случае:

 ·       Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держать слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно  придете за ним.

·      Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

·        Нельзя пугать детским садом ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

·        Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

·       Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Если же ребенок, который ранее всегда с удовольствием ходил в садик, начинает плакать и отказываться вновь туда идти, родители должны насторожиться. Обратите внимание, что изменилось.

 Возможно, ребенок стал позже ложиться спать и банально не высыпается? Либо же в садике поменялись воспитатели? А возможно, появился новый бойкий малыш, который обижает вашего ребенка?

 Поговорите с воспитателями в детском саду. Возможно, стоит незаметно понаблюдать за детьми и воспитателем, например, на прогулке. Порой это может прояснить ситуацию. Обязательно поговорите с ребенком. Но не используйте никаких наводящих вопросов. Так, например, услышав вопрос о том, не обижает ли его воспитательница, может стать для ребенка соломинкой, за которую он уцепится в надежде, что ему разрешать не посещать детский сад.

 Мне также очень часто помогает обыкновенная ролевая игра. Предложите ребенку поиграть в детский сад и внимательно понаблюдайте за его действиями и словами во время игры. Очень часто ребенок полно раскрывает имеющуюся проблему и тщательно обыгрывает её.

 Немного терпения и ваша любовь обязательно помогут вам справиться с этой ситуацией. И детский сад будет приносить вам и вашему малышу лишь положительные эмоции.

Интернет-источник:

 Ilive.com.ua > family

Nazovi.ru> uxod