**Почему ребёнок не хочет в садик?**

Для ребёнка садик - это стресс. Если до этого он сидел дома, и мама о нём заботилась и многое делала для него и за него, то теперь он "неожиданно" и "не понятно почему" должен отправиться в садик, где есть много не знакомых людей, взрослых и маленьких. Эти люди начинают выдвигать определённые требования (например, что игрушки нужно класть на то место, где их взял).

И тут ребёнок начинает сталкиваться с социальной жизнью: теперь необходимо направлять своё поведение в соответствии с мнением других людей. Теперь нужно учиться общаться и взаимодействовать с другими людьми. И всё это происходит на "чужой" ребёнку территории - в садике. Одно дело взаимодействовать с другими детьми на "своей" территории (например, детской площадке, где вырос ребёнок), а другое дело в садике, куда его привели и "бросили".

Вся эта ситуация вызывает стресс. Ребёнок пытается (и это логично) с ним справиться путём устранения причины, - "Нужно перестать ходить в садик, осталось только с мамой договориться, ведь раньше она могла со мной сидеть дома, и всё было здорово". Дальше ребёнок даёт понять маме, что в садик он не хочет.

Обычно, со временем, этот стресс постепенно проходит: ребёнок привыкает к садику (начинает его считать своим), заводит новые знакомства.

**Чем можно помочь ребёнку?**

- Нужно дать понять, что вы его понимаете, и вы на его стороне

- Объясните, что вы не можете всё время сидеть с ним, что вам нужно работать. Дайте ему понять, что для вас работа - это как для него садик и т.п.

- Расскажите, что все дети, по началу, не любят садик, а потом он им очень нравится, ведь там много игрушек, много ребят, с которыми можно вместе играть

- Постарайтесь подобрать для ребёнка группу, куда ходят его друзья

- В первые дни не нужно оставлять ребёнка в садике надолго. Достаточно 1 часа. По мере адаптации это время можно увеличивать.

****

**Популярные вопросы родителей:**

**Сколько длится период адаптации к садику?**

Длительность этого периода зависит от самого ребёнка, от детей в группе, от воспитателей и от помощи родителей. Как правило, при благоприятных условиях о полной адаптации ребёнка к садику можно говорить не раньше, чем через 2-3 месяца.

**Влияет ли круг общения ребёнка на процесс адаптации к садику?**

Как правило, чем уже круг общения ребёнка, тем длительнее привыкание к садику. Поэтому имеет смысл ещё до посещения садика заниматься расширением круга общения вашего ребёнка.

**После начала посещения садика ребёнок начал часто болеть. Что является причиной?**

Чаще причина кроется в ослаблении иммунитета ребёнка стрессом, связанным с началом посещения садика. Мнение, что в садик все приводят больных детей, и их ребенок от них заражается отнюдь не всегда оправдано. Из-за новой непривычной обстановки у ребенка появляется масса новых переживаний и беспокойств. Именно они ведут к стрессу, из-за которого происходит снижение иммунитета, из-за чего, в свою очередь, ребенок может легко заболеть, даже если все в его группе здоровы. То есть причина частых болезней в садике чаще психологическая и именно поддержка и участие со стороны родителей могут помочь ребенку справиться со стрессом, а значит избежать частых болезней.

**Дома мой ребёнок ест самостоятельно, но в саду он отказывается есть. Почему?**

Детям трудно даётся перенос знаний и навыков в новую среду. Стресс от начала посещения садика тоже затрудняет этот перенос. Поэтому часто с началом посещения садика дети "утрачивают" некоторые навыки. Не беспокойтесь, ситуация нормализуется.

**Мой ребёнок начал сильно упрямиться, старается всё сделать наоборот, часто устраивает истерики. Этому его научили в садике?**

Если вашему ребёнку 2-4 года, то, возможно, часть этих нарушений поведения вызвана не столько садиком, сколько "кризисом 3-х лет".

**Как понять, что процесс адаптации уже закончился?**

По завершении этого процесса ребёнок должен в садике хорошо есть, спать, играть и взаимодействовать с другими детьми.

**Какие дети труднее привыкают к садику?**

**Наибольшие трудности имеют:**

Единственные в семье дети

Чрезмерно опекаемые

Чрезмерно зависимые от матери

Неуверенные в себе

Тревожные дети

Часто болеющие

**Как помочь ребёнку адаптироваться к садику?**

Оставляя ребёнка в садике, не забудьте сказать, что вы за ним обязательно вернётесь

Проявляйте интерес к занятиям ребёнка в детском саду (не стоит об этом расспрашивать на улице во время возвращения домой из садика, ведь ребёнок в это время занят изучением улицы). Внимательно и с интересом выслушивайте рассказы ребёнка о событиях в садике.

Сохраняйте дома продукты творчества, которые ребёнок приносит из детского сада (поделки, рисунки и т.п.)

Можно поиграть дома в детский сад. Для этого можно использовать имеющиеся игрушки. Одна из этих игрушек может символизировать ребёнка или "новенького" в садике, которому другие "дети" помогают. Понаблюдайте за спонтанной активностью ребёнка во время подобных игр. Что он говорит? Что делает? Какую стратегию избирает? Видны ли проблемные зоны? Можно ли их проработать в рамках игры?

Покажите ребёнку, что его посещение садика - это важное дело. Вы ходите на работу, а он в садик.

Маленькие дети очень сильно привязаны к маме. К папе чуть меньше. В таком случае имеет смысл отводить ребёнка в садик не маме, а папе. Тогда расставание пройдёт чуть-чуть спокойнее.

Рассказывайте ребёнку о положительных сторонах посещения садика (много игрушек, дети-друзья, прогулки, творчество и т.д.)

Перед началом посещения садика можно начать вводить элементы режима, который используется в садике.

В выходные дни создавайте для ребёнка режим, похожий на режим дня в садике.

Если возникают трудности, обращайтесь за советам к педагогам группы, психологу детского сада.

Чаще гуляйте с ребёнком на детских площадках. Играйте в песочнице. Дайте возможность ребёнку взаимодействовать с другими детьми. Внимательно наблюдайте за тем, как ребёнок себя ведёт с другими людьми.

Помогите вашему ребёнку освоить навыки самообслуживания: мытьё рук, одевание, еда и т.д. Поощряйте самостоятельность ребёнка.

Общайтесь с воспитателем. Интересуйтесь поведением ребенка в группе, рассказывайте об особенностях вашего ребенка, о его предпочтениях. Знайте имена и отчества ваших воспитателей и няни. Тогда ребенок поймет, что его жизнь в детском саду вам не безразлична.

Забирайте ребёнка из садика в чётко оговоренное время. Не опаздывайте.

Имеет смысл дать ребёнку с собой в садик одну из его любимых игрушек. Это сгладит чувство одиночества.

Оставляя ребёнка в садике, не показывайте ему вашу тревогу.

В первые дни не стоит оставлять ребёнка на длительное время. 1-2 часов вполне достаточно. Затем это время можно постепенно наращивать

Периодически в присутствии ребёнка с гордостью рассказывайте своим знакомым о том, что ваш ребёнок уже такой взрослый, что скоро пойдёт в детский сад. Как там будет здорово! Избегайте разговоров о том, как будет трудно приучить ребёнка к садику. Дети очень быстро улавливают такие разговоры.

Расскажите ребёнку о том, кто такая воспитательница, и зачем она нужна. Это необходимо для того, чтобы ребёнок не подумал, что вы его бросили и отдали "другой тёте"

Поощряйте дружбу вашего ребёнка с другими детьми.

Старайтесь не доводить свои отношения с персоналом садика и другими родителями до конфликтов. Если всё же конфликт появился, то старайтесь его решить мирно, без агрессии и не в присутствии вашего ребёнка.

Постарайтесь научить вашего ребёнка предупреждать заранее о том, что он хочет в туалет.

Выберите ритуал прощания: помахать рукой, поцеловаться.

Во время прощания в садике, не стоит уходить "по-английски". Дети не любят, когда их мама неожиданно пропадает. Затягивать прощание тоже не следует

Дети во время игр на детской площадке нередко попадают в конфликтные ситуации. Не торопитесь в них вмешиваться. Дайте возможность вашему ребёнку попробовать разрешить конфликт самостоятельно. В любом случае он получит полезный опыт общения. Помогите ребёнку, если он вам даёт понять, что ему нужна ваша помощь

В период привыкания к садику у детей накапливается много эмоций по этому поводу. Помогите этим эмоциям безопасно выйти наружу: после садика можно побегать, попрыгать, порисовать, поиграть в песочнице, посидеть у мамы на руках. Подобные занятия способствуют выходу эмоций

Позаботьтесь о том, чтобы ночной сон ребёнка был достаточно продолжительным. Хорошо выспавшийся ребёнок чувствует себя лучше в садике

В общении с ребёнком подчёркивайте, что он по-прежнему вам дорог, и вы его любите

Иногда имеет смысл сделать для ребёнка ещё один выходной, например, в среду

Приходить в садик лучше только здоровым. Здоровый ребёнок увереннее себя чувствует. Больной ребёнок может и других заразить и сам "совсем заболеть"

Делайте с ребёнком гимнастику

Приучать ребёнка к горшку стоит задолго до поступления в садик

Научите ребёнка знакомиться с другими детьми

Поощряйте любопытство

Не обещайте ребёнку вознаграждение за посещение садика. Такой подход может дать временный результат, но, в конечном счёте, плохо скажется на мотивации ребёнка

Одевайте ребёнка комфортно. Не холодно и не жарко. Подбирая одежду, отдавайте предпочтение той, которую удобно одевать и снимать

Не нужно наказывать и пугать ребёнка детским садом

Приучайте ребёнка засыпать без укачивания

**Игры с куклами для приучения ребенка к садику**

Для этого подхода нам понадобятся куклы, которые надеваются на руку, как правило, они изображают животных или других сказочных персонажей. У таких кукол есть большое преимущество - они оживают в глазах ребенка, могут стать для них почти реальными друзьями, с которыми можно поговорить, вместе поиграть, узнать что-то новое и просто хорошо провести время. Так это видит ребенок.

Что же полезного можно получить таким образом? Очень многое. Став ребенку другом, который говорит и слушает, игрушка вызывает доверие ребенка к этому персонажу, он знает, что этот медвежонок или зайчик его поймет, окажет поддержку, вместе взгрустнет тогда, когда грустно и своим примером покажет все то хорошее, что еще не увидел сам ребенок. Даже если ребенок еще не умеет говорить - ничего страшного, он уже многое понимает, старайтесь правильно озвучивать его чувства, не приукрашивая и продолжайте "беседу".

**Как организовать занятие**

Наденьте на руки две игрушки (в процессе занятия персонажи будут еще разговаривать между собой)

Подойдите к ребёнку и скажите, что сейчас вы его познакомите с новыми друзьями

Поднимите первую игрушку и скажите: "Привет, меня зовут ..."

Поднимите вторую игрушку и скажите: "Привет, а меня зовут ..."

Пусть одна из игрушек расскажет о том, где они живут, например, в сказочном лесу, и чем они там занимаются (общаются с друзьями, ходят в детский сад, собирают ягоды и т.д.)

Куклы переходят к активному общению с ребёнком. Они знакомятся, задавая вопросы ("Как тебя зовут?", "Сколько тебе лет?", "Как зовут твою маму? Папу?", "Где ты живёшь?" и т.п.).

В какой-то момент куклы задают ребёнку вопрос: "А ты в садик ходишь?". После положительного ответа, кулклы радостно восклицают: "Вот здорово! Мы тоже ходим в садик. Нам это очень нравится. Мы в садике узнаём много нового, общаемся, играем в игрушки, кушаем и спим, а тебе в садике нравится?".

Далее разговор стоит развивать в зависимости от ответов. Важно не переубеждать ребёнка. Он может чувствовать то, что чувствует. Что-то ему в садике может нравится, а что-то - нет. Это нормально. В ситуациях, когда ответ ребёнка не соответствует вашим желаниям (например, когда он говорит, что в садике ему не нравится) куклы могут либо задать уточняющие вопросы (а почему тебе не нравится в садике? Тебе не нравится еда? Тебе не нравятся другие дети? ...), либо рассказать, как они относятся к садику ("Жаль, что тебе не нравится садик, а мы его очень любим, особенно нам нравится, когда (тут назовите то, что и вашему ребёнку нравится в садике)").

***ККуклы для ребенка становятся почти реальными друзьями***

Если разговор не строится (ребенок еще не умеет говорить или говорит только отдельные слова), пусть говорят в основном куклы, пусть прося ребенка показать свое отношение к какому-то событию или человеку мимикой - улыбкой или грустным лицом. Можно попросить не рассказать, а показать, что было в садике. Пусть ребенок покажет, как они сели за стол и ели суп.

Ни в коем случае не давите на ребенка, куклам не стоит употреблять слова долженствования когда речь идет об эмоциях ребенка ("Тебе НАДО любить садик"). Вместо этого кукла может рассказать, что ей тоже сначала было грустно (кукла тоже не обязательно должна сразу любить все, что связано с садиком), но потом она стала общаться и играть с другими детьми и ей это очень понравилось и стало весело.

Разговор важно построить позитивным, доброжелательным и добровольным. Не стоит его начинать, когда ребёнок этого не хочет.

Такие встречи кукол с ребёнком стоит проводить несколько раз в день. Можно делать первую встречу утром перед садиком. Куклы могут в этом разговоре рассказать о том, что они собираются в садик и договориться с ребёнком о том, что он тоже пойдёт в садик, а по возвращении расскажет им, что у него было в садике. Это поможет создать позитивный настрой. После возвращения ребёнка из садика снова устройте разговор с куклами. Пусть они теперь обменяются новостями, пусть ребёнок расскажет, что было, что понравилось, а куклы могут рассказать о том, как они провели свой день в садике.

С куклами дома можно не только вести разговоры, но и играть. Например, куклы могут предложить ребёнку поиграть дома в садик. В этой игре нужно постараться воссоздать основные события в садике. [Аннотация]

Главное

Старайтесь делать такие занятия, когда у вас хорошее настроение.

Не принуждайте ребёнка к определенным эмоциям или к определённому отношению к каким-то вопросам

Не давите на ребенка

Не переубеждайте его

Начинайте и заканчивайте на позитиве

Куклам стоит восхищаться достижениями ребёнка в садике, радоваться если он что-то научился делать

Используйте небольшие ритуалы, т. е. какие-то стандартные последовательности действий (например, ритуал приветствия: 1. Кукла говорит "привет" 2. Кукла пожимает руку ребёнку 3. Кукла просит ребёнка дать ей пять :). Такой ритуал можно повторять при каждой новой встрече. Вскоре ребёнок его выучит и будет с нетерпением ожидать)

Используйте простые предложения. Всё, что вы говорите должно быть хорошо понятно ребёнку

Иногда можно строить беседу, в которой кукла рассказывает ребёнку, как она справлялась с такой же проблемой, что и у ребёнка. В таком случае ребёнок понимает три важные вещи. *1. Эта проблема может быть и у других. 2. Эта проблема имеет решение 2. Решить эту проблему можно, например, таким способом (которым воспользовалась кукла).*

Возможно, ребёнок тоже захочет надеть куклу, для этого желательно иметь ещё 1-2 куклы для него.

