



## В детский сад без слез или как уберечь ребенка от стресса!

Адаптация в детском саду: попытка или пытка? Подсознательно в нас укоренилось, что детский сад - это одна из ступенек счастливого детства. Но вот радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом (в речи, навыках, умении, игре). Может заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура... Ему не мила детский сад, а малыш почти не узнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребенка - в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребенок или в самом деле заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.

### Чем спровоцирован стресс у ребенка?

Не столько отрывом от значимых взрослых, и особенно матери, сколько несовершенством адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что случится что-нибудь не так.



### Степени адаптации

- Легкая адаптация
- Средняя адаптация
- Тяжелая адаптация
- Очень тяжелая адаптация



- Ребенка очень поражают первые цветы, и горюче это мать и жучка. Рассмотрите их, поговорите, какого они цвета, как пахнут, какой у них стебель. (Если представится возможность, покажите крошечные подснежники).

- Послушайте вместе с малышом веселое песенное стихотворение. Покажите ребенку грама – первую пшеницу, выращенную в южной из теплых стран. Покажите за его вышитой вышивкой.

- Обратить внимание ребенка, что появляются насекомые – бабочки, мушки, комары.

- Расскажите малышу, что в лесу после зимней снежинок просятся медведь, что зубки у зайца опять стали серыми, что у лисочки рыжились хвосты, у волчицы – волчьи.

- Познайте малышу стихи о весне: А. Пушкина «Сельская весна», «Весна», М.Д. Эрзовой «Средний свет», С.Маршак «Свет теперь уже не тот», А.Леонова «Кан-кан-кан», Н.Томашева «К нам весна шагает», Ф.Тютчев «Зима не даром уходит» и прочее.

## Азбука для родителей

**УЧИМ РЕБЕНКА ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ**

Имя, фамилия, адрес и номер телефона – учите с ребенком с самого раннего возраста.

**Фудымы терпеливы, обучая детей!**  
Они должны быть в Вашем лице дружелюбного и внимательного учителя.

Безопасность травмы ребенка окажется, если не показать времени и показать, как выполнять те или иные дела по дому, доступные ему.

Прозная, молочная одежда, которая открыла чистоплотную маму. За ней всегда кроется тяжелый ушиб, вывих или повреждение внутренних органов. Дети, опасаясь наказания, порой могут считать факт промывания травмы или прижигания значимые происшествия. Поэтому в случае повреждения никогда не нужно гордиться упрямой или тем более наказывать ребенка, необходимо спокойно и добросовестно разобраться в том, что произошло.

**«Докоренный сон»** – это когда ребенку дано убедиться, что вода, утюг и головка обжигают, молоко кипятит и т.п. Они снижают потерю от самостоятельного пробы и ошибок.

Если Ваш метод обучения детей безопасному поведению – запрет, то доступно объясните ребенку необходимость его соблюдения. Помните, что запретов должно быть не много.

**Копировать** могут нанести травму ребенку. Учите детей бережно, указывать за ними, не допускать, избегать опасных действий.

Защитите своих детей, если сам не повзрослеет достаточно, чтобы справиться специальными навыками безопасности.





## РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ОБЩЕНИЯ С НЕЗНАКОМЦАМИ

Если ребенок самостоятельно ходит один по улице, играет во дворе, необходимо обучить его нескольким правилам безопасного общения с незнакомцами.

1. Оставаться все время рядом с друзьями, с любимыми.
2. Немедленно отойти от края тротуара, если рядом притормозила машина или если она медленно едет следом. Что бы ни говорил водитель, нужно держаться от машины подальше.
3. Уйти подальше от незнакомца, который подозрительно смотрит или хочет приблизиться. Нужно быть готовым позвать на помощь.
4. Не садиться в машину к незнакомому человеку, если он приглашает покататься.
5. Никуда не ходить с незнакомым взрослым (если он обещает подарить игрушку, конфету или показать что-то интересное, представляясь знакомым родителей или сообщая, что он действует по их просьбе).
6. Если незнакомый взрослый хватается за руку, берет на руки, затаскивает в машину, подталкивает в подъезд или какое-либо строение, надо громко кричать, призывая на помощь и привлекая внимание окружающих: «На помощь, помогите, чужой человек!»
7. Уметь сказать «нет» старшим ребятам, которые хотят втянуть в опасную ситуацию (например, зовут пойти посмотреть, что происходит на стройке; разжечь костер; забраться на чердак дома и вылезти на крышу; спуститься в подвал; поиграть в лифте; «поэкспериментировать» с лекарствами и пахучими веществами; залезть на дерево; забраться в чужой сад или огород; пойти в лес или на железнодорожную станцию).
8. Не входить в подъезд одному, без родителей или знакомых взрослых.
9. Не открывать дверь чужому, даже если у незнакомца ласковый голос или он представляется знакомым родителей, знает, как их зовут.

