



Для Вас наши дорогие родители!

Педагог-психолог

Гущина Диана Робертовна

МАДОУ «Детский сад №30 комбинированного вида»

Кировского района г. Казани

2023г.

«Адаптация детей в детском саду.

Как лучше подготовить ребенка к поступлению в детский сад»

Уважаемые родители мы рады, что вы выбрали наш детский сад и доверили нам воспитание своих детей. А для того, чтобы результат получился хорошим, необходимо взаимопонимание и тесное сотрудничество семьи и дошкольного учреждения! Наиболее благоприятным для поступления ребенка в детский сад является возраст после 3-х лет.

Заранее подготовьте ребенка к мысли о детском садике, скажите ребенку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. Но не делайте из этого события проблему, не пугайте ребенка детским садом, не показывайте ему своих переживаний и опасений, не обсуждайте в его присутствии свои тревоги, постарайтесь сами «не накручивать» себя, так как ребенок сразу поймет ваше беспокойство и сам начнет волноваться. Не следует высказывать какие-то сожаления о том, что ребенка приходится отдавать в детский сад, необходимо всем своим настроем, отношением к малышу подчеркнуть, что в детском садике хорошо, родители должны направить все внимание ребенка на окружающие предметы, игрушки, воспитателя, других детей с которыми он теперь сможет играть. Второе - подробно расскажите ему о детском садике, посетите его вместе с ребенком, чтобы он узнал, что это такое и у него сложилось собственное представление. Вместе наблюдайте за играми детей на участке, обращая внимание ребенка на положительные стороны: дети играют, им весело, много игрушек.... Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ними детские парки и площадки, приучайте к играм в песочницах, на качелях.... Ходите с ним на праздники, в гости. Наблюдайте, как ваш ребенок ведет себя: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению.

Дети, поступающие в детский сад, ведут себя неодинаково. Особенности их поведения в значительной мере определяются теми потребностями, которые сложились к моменту прихода в группу.

Можно выделить 3 группы детей по присущим им различиям в поведении и потребности в общении:

1 группа – это дети, у которых преобладает потребность в общении с близкими людьми, в ожидании от них внимания, доброты, ласки, сведений об окружающем. 2 группа – это дети, у которых уже сформировалась потребность в общении не только с близкими, но и другими взрослыми, в совместных действиях и получении от них сведений об окружающем.

3 группа – дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях и в общении с взрослыми.

При поступлении в дошкольное учреждение плачут в основном дети первой группы. Они глубоко переживают расставание с близкими, так как опыта общения с посторонними не имеют и не готовы вступать с ними в контакт. Как правило, чем уже круг общения в семье, тем длительнее происходит адаптирование детей (до 3 месяцев), иногда с осложнениями.

Дети второй группы, до поступления в детский сад приобрели опыт общения с взрослыми, не являющимися членами семьи. Это опыт общения с дальними родственниками, с соседями, с друзьями родителей. Придя в группу, эти дети постоянно наблюдают за воспитателем, подражая его действиям, задают вопросы. Педагог вполне заменяет им близких членов семьи, от него они узнают, как действовать в том или ином случае, с тем или иным предметом. Адаптационный период таких детей от 10 до 30 дней.

У детей 3 группы четко выявляется потребность в активных самостоятельных действиях и общении с взрослыми. Они привыкают быстрее других от 3 до 10 дней. Для того чтобы ребенок мог по возможности быстро и безболезненно адаптироваться к условиям общественного воспитания в семье необходимо готовить его к поступлению в детский сад. Большинство родителей стремятся правильно воспитывать детей, но встречаются семьи, где детей излишне опекают, считают, что в раннем возрасте ребенок ничего самостоятельно делать не может. Родители предупреждают каждое его действие, любую попытку к самостоятельности, ублажают любой каприз. В других семьях бытует мнение, что воспитывать ребенка просто рано, необходим просто уход за ним. Есть родители, которые относятся к своим детям как к маленьким взрослым, предъявляя к ним непосильные требования. Наконец, встречаются и такие родители, которые считают, что основная роль в воспитании принадлежит саду, а они только могут оценивать, хорошо или плохо работают воспитатели.

Родители не всегда в должной мере осознают, что, приходя в детский сад, ребенок попадает в иные условия, существенно отличающиеся от семейных. Если в семье на двух – трех взрослых приходится один – два ребенка, то на одного воспитателя в дошкольном учреждении – 25 и более детей. В семье родители для ребенка являются постоянными воспитателями, то в саду воспитатели сменяют один другого, могут быть разными по характеру, по требованиям, по тону общения. Познакомьтесь с воспитателем группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, какие приемы вы используете, чтобы успокоить ребенка, заинтересовать, во что он любит играть больше всего. С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад. Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, хотя и на несколько часов. Не следует отдавать ребенка сразу же на целый день, это будет для него непосильной нагрузкой. С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим, отсутствие родителей, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, другой стиль общения. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям: таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия.

Выделяют 3 стадии адаптационного процесса:

1. острая фаза – сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе (снижение веса, заболевания, снижение аппетита, плохой сон, регресс в речевом развитии, обиды на родителей...) – 1 месяц

2. подострая фаза – характеризуется адекватным поведением ребенка, все сдвиги уменьшаются, все психические и физические процессы приходят в норму – 2-3 месяца.

3. фаза компенсации – характеризуется убыстрением темпа развития. Что конкретно можно сделать, чтобы облегчить адаптацию ребенка? Мы уже отметили, что, поступая в детский сад, ребенок переживает стресс. Любой стресс, особенно длительный, приводит к снижению иммунных резервов организма, повышается восприимчивость к различным заболеваниям. Немаловажно и то, что организм ребенка в детском коллективе сталкивается с чужеродной для него микрофлорой, к большинству он не имеет иммунитета. Именно с этим связано увеличение случаев заболеваний в первый год посещения ребенком детского сада. Для повышения иммунитета применяются лекарственные средства, проконсультируйтесь со своим врачом. Так же ребенку необходимы мероприятия по профилактике нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта, в первую очередь – дисбактериоза кишечника. Дисбактериоз – качественные и количественные изменения в видовом составе микроорганизмов, в норме заселяющих кишечник. Нарушение нормального состава микрофлоры кишечника приводит не только к неполному усвоению питательных веществ, но и разнообразным нарушениям нормальной жизнедеятельности организма. Профилактику дисбактериоза у детей необходимо проводить не только после острых кишечных инфекций, но и при резких изменениях бытовых условий, при поступлении в детский сад. Обычно такие препараты надо давать длительно, а родителям всегда хочется дать волшебную таблетку, после которой ребенок не будет болеть никогда. Таких чудес не бывает. Каждый родитель должен помнить, что поддержание здоровья на хорошем уровне – это кропотливый, напряженный и обязательно регулярный труд.

Нужно помнить, что питание в детском саду может отличаться от предпочтений ребенка и к этому ему тоже придется привыкнуть. А родителям лучше перед поступлением ребенка в детский сад скорректировать его питание.

Советы, как укрепить здоровье вашего ребенка: соблюдение строго режима; здоровое, сбалансированное питание; пребывание на улице не менее 2-3 часов ежедневно; занятия спортом в соответствии с возрастными возможностями ребенка; благоприятный микроклимат в семье – любовь обоих родителей. Прежде всего, ребенку нужно создать дома такой режим и условия жизни, которые были бы максимально приближены к режиму и условиям детского сада. Если в семье дети спят, едят, гуляют в разное время, они с трудом привыкают к распорядку дня в детском саду. Несовпадение домашнего режима с режимом дошкольного учреждения отрицательно влияет на состояние ребенка, он становится вялым, капризным, безразличным к происходящему. Приводя ребенка в детский сад впервые, не рекомендуется оставлять его сразу на целый день. Самый щадящий вариант, если ребенок в первые дни будет находиться в группе 2-3 часа, а обедать и спать будет дома, в привычной обстановке. Лучше согласовать время с воспитателем и приходить с ребенком в часы прогулок. Давая постепенно привыкнуть, можно оставить ребенка на дневной сон, забирая сразу же после пробуждения. Когда увидите, что аппетит и сон нормализовались, можно оставлять на целый день. Но не форсируйте события,

Вам нужно быстрее выйти на работу, хочется, чтобы ребенок уже начал ходить в детский сад целый день, вы настаиваете, а ребенок еще не адаптировался, и начинаются психосоматические заболевания. Все дети индивидуальны и привыкают к детскому саду по-разному.

В первый день посещения детского сада не оставляйте сразу ребенка одного, лучше всего придти на прогулку и провести ее вместе, у вас будет возможность познакомиться с воспитателем, понаблюдать за поведением ребенка, настроить ребенка на позитивное отношение к садику. Когда вы расстаетесь, оставляя ребенка в детском саду – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, и он долго не будет вас отпускать.

Не забудьте заверить ребенка, что непременно вернетесь за ним. Если ребенок с трудом расстается с матерью, первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.

Дайте ребенку в детский сад его любимую игрушку, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими ребятами, вечером можно расспросить, что с игрушкой происходило в детском саду. Таким образом, вы узнаете, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительный результат. Многие дети в первые дни очень устают в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой уставшим и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду. Необходимо такого ребенка раньше забирать домой. В период привыкания исключите лишние раздражители – телевизор, громкую музыку (в крайнем случае, не включайте их очень громко), громкие разговоры, большое скопление народа.

Малышу сейчас важно, как можно больше быть вместе с вами, быть уверенным, что вы его любите. Занимайтесь дома спокойными играми, чтение, рассматривание картинок, рисование, лепка, прогулки перед сном. Не ходите с ним в гости, на праздники, так как это создает дополнительную нагрузку на нервную систему. Не принимайте пока гостей, все наверстаете потом, когда ребенок привыкнет. Обязательно говорите ребенку, что вы его любите, что непременно придете за ним. Когда берете ребенка домой, поговорите с воспитателем и выясните, как ребенок кушал, спал. При необходимости компенсируете дома недоедание или недосыпание. Немаловажное значение в период привыкания ребенка к условиям дошкольного образовательного учреждения имеет наличие необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания. Нередко дети, приходя в детский сад, не умеют самостоятельно есть, не просят на горшок, не умеют одеваться и раздеваться, пользоваться носовым платком. Ребенка надо приучить: мыть руки, пользоваться ложкой, есть самостоятельно, есть суп с хлебом, хорошо пережевывать пищу, соблюдать во время еды чистоту за столом, пользоваться салфеткой, участвовать в раздевании, снимать расстегнутые и развязанные взрослым одежду и обувь, снимать колготы, знать свою одежду, уметь попросить взрослого о помощи. Для формирования этих навыков необходимы соответствующие условия: единые,

обдуманые требования к детям со стороны всех взрослых в семье, постоянство требований, конкретность правил и постепенное увеличение их объема. При формировании навыков большое значение имеют упражнения в действии, поощрение за выполненное действие в виде похвалы, одобрения. Иногда при поступлении в детский сад наблюдается временная утрата уже приобретенных навыков и привычек. Чтобы этого не произошло, важно не только упражнять детей в применении сформированных навыков, но и контролировать их выполнение в разных ситуациях, пояснять их значение. Дети, у которых сформированы необходимые навыки, связанные с едой, умыванием, одеванием, раздеванием, укладыванием, спокойнее и увереннее чувствуют себя в группе.

Итак, поступление ребенка в детский сад может проходить безболезненно для него, если заранее подготовить малыша к этому.

Для этого нужно:

- своевременно расширять круг его общения с взрослыми и сверстниками и тем самым способствовать формированию потребности в общении и развитии;
- правильно построить всю систему семейного воспитания, чтобы у ребенка сложился положительный опыт общения, выработались необходимые для данного возраста навыки и умения;
- ребенок должен быть уверен, что любим родителями, что в сад его отдают не в наказание, а потому что он вырос и родители гордятся тем, что их ребенок стал большим, многое может сделать самостоятельно и может ходить в детский сад.

И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку – не считайте, что он заменяет семью!

Адаптация в детском саду

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на детский сад плачем. Адаптационные процессы охватывают три стороны: ребенка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит конечный результат - спокойный ребенок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.

Ребенок:

В привычный, сложившийся жизненный уклад ребенка врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- длительный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
- резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
- особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптация ребенка к ДОО сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

Адаптирующегося ребенка отличает:

- преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- утрата навыков самообслуживания;
- нарушение сна;
- снижение аппетита;
- регрессия речи;
- изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
- снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации).

Родители:

Поселяется чувство тревоги. Именно тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. И чем ближе день, когда малыш переступит порог детского сада, тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

- в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения детского сада (причем в первую очередь, как правило, отрицательные);
- начинается «маркетинг в песочнице» (разговоры с гуляющими мамами на детской площадке все время крутятся вокруг вопросов: «А вы ходите в детский сад? И как там?»);
- обостряется внимание к привычкам и навыкам ребенка, причем не только к культурно-гигиеническим (умение пользоваться туалетом, мыть руки и лицо, есть и пить, раздеваться и одеваться и пр.), но и к поведенческим (как общается с другими детьми, как слушает и выполняет просьбы взрослых и пр.);
- в общении с ребенком и друг с другом появляются слова «детский сад» и «воспитательница» (Вот пойдешь в детский сад... Что скажет воспитательница, если увидит такое...).

И вот малыш в детском саду. Начинается непростой период адаптации к новым условиям жизни.

Адаптирующегося родителя отличает:

- повышенная тревожность;
- обостренное чувство жалости к ребенку и к себе;
- преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности ребенка (еда, сон, туалет);
- повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания);
- многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребенком дня).

Педагог:

Набирая новую группу, каждый педагог знает, что этот процесс никогда не бывает одинаковым. Важно не только узнать и понять каждого ребенка, но и научить его жить в коллективе. А за каждым ребенком стоят его близкие, с которыми тоже необходимо наладить контакт, выстроить взаимоотношения на основе понимания, уважения и сотрудничества. В общем, педагоги, так же как и другие участники жизни группы детского сада, встают перед неизбежностью адаптационного процесса.

Выделяют три степени адаптации:

- легкую (15-30 дней);
- среднюю (30-60 дней);
- тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции. Это означает, что:

- при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;
- ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
- малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;
- восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;
- нормализуется сон как в детском саду, так и дома;
- восстанавливается аппетит.

Адаптация - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться.

Одни привыкают быстро – за 2 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.

На то, как будет протекать процесс адаптации влияют следующие факторы:

1. Возраст;
2. Состояние здоровья;
3. Уровень развития навыков самообслуживания;
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками;
5. Сформированность предметной и игровой деятельности;

6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада;

С какими трудностями приходится сталкиваться малышу?

Во-первых, надо помнить, что ребенок 3 лет **не испытывает потребности общения со сверстниками**, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Во-вторых, дети 3 лет **испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения**, что как раз и проявляется в полной мере в детском саду. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка. Нередко боязнь новых людей и ситуаций приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

В-третьих, **дети эмоционально привязаны к матерям**. Мама для них – безопасный проводник на пути познания мира. Поэтому ребенок не может быстро адаптироваться к детскому саду, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

В-четвертых, дома к ребенку не предъявляют требований к самостоятельности: мама может и с ложечки покормить, оденет и игрушки уберет на место. **Придя в детский сад, ребенок сталкивается с необходимостью делать некоторые вещи самостоятельно: одеваться, есть ложкой, проситься и ходить в туалет и т.д.** Если у ребенка не развиты культурно-гигиенические навыки, то привыкание идет болезненно.

Дольше привыкают дети, у которых сохранились привычки: сосать соску, ходить с подгузниками, пить из бутылки. Если избавиться от этих привычек до начала посещения детского сада, то адаптация ребенка пройдет более гладко.

Возраст 3-х лет - кризисный возраст для ребенка.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

1. Тревога, связанная со сменой обстановки. Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей

2. Режим. Ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна.

3. Психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития.

4. Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

5. Избыток впечатлений. В ДООУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.

6. Неумение занять себя игрушкой.

7. Наличие у ребенка своеобразных привычек.

Родителям не рекомендуется делать:

1. 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 неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

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

3. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

4. 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 нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Отдавая ребенка в ДОО, родители могут столкнуться с трудностями:

1. В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на ДОО. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

2. Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это невыход из ситуации.

3. Сами родители должны психологически быть готовы к посещению ребенком ДОО.

Рекомендуется:

1. как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

2. когда ребенок начинает весело говорить о садике, пересказывать события случившиеся за день - верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к ДОО – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддержать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

Как помочь ребенку снять эмоциональное и мышечное напряжение?

В период адаптации к детскому саду ребенок испытывает сильный стресс. И чем интенсивнее напряжение переживает ребенок, тем дольше длится период адаптации. Организм ребенка еще не способен справляться с сильными потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение, накопившееся за время пребывания в детском саду.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде. Можно пускать мыльные пузыри. Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени находился на свежем воздухе. Гуляя вместе с ним, вы получите идеальную возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг.

Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи идут в одно и тоже время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну. Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку. Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!

С уважением, Диана Робертовна.