

Не делайте ошибок!

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

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 напомните, что вы обязательно придете.
- **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 может навести 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.

Помощь нужна еще и маме!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" остается один очень важный человек — мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих.

Чтобы помочь себе, нужно:

- **быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье.** Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.
- **поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание.** Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой.
- **заручиться поддержкой.** Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА



Советы для родителей

Как подготовить ребенка к посещению детского сада?

Подготовка к детскому саду заключается в максимальном приближении домашних условия к тем, что ожидают его в детском саду.

В первую очередь, это касается режима дня.

Малышу будет значительно легче адаптироваться, если он будет вставать рано утром, и последовательно выполнять все пункты режима детского сада (завтрак, прогулки, дневной сон, занятия).

Очень важны навыки самообслуживания.

Малыш должен уметь мыть руки, пользоваться горшком, пить из чашки и есть с ложки.



Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.



Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: „Я хочу пить“, если захочешь в туалет, скажи об этом. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить.

Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания.

Как справиться с этим состоянием?

- Будьте уверены и последовательны в своем решении.

- Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги.

- Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к детскому саду и потом не хотели оттуда уходить.

