

## Адаптация ребенка к детскому саду

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

**Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома.** В это время не стоит водить его в гости и в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную систему.

**В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и садике.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей.

**В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется выспаться, значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, ваш ребенок слишком поздно ложится вечером.

**Не отучайте ребенка от вредных привычек** (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребенка. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

**Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!

**Будьте терпимее к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите его на другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский садик.

**Дайте в сад небольшую игрушку** (лучше мягкую; или предмет принадлежащий маме, и т. д.) Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенок гораздо быстрее успокоится.

**Призовите на помощь сказку или игру.** Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было не уютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествование, пока не настанет этот момент. Это затевается, чтобы малыш понял: мама за ним обязательно вернется!

7. Организируйте утро так, чтобы день и у вас, и у малыша прошел спокойно. Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен ребенок! Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.
10. Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с малышом не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете.
11. Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.
12. Обязательно говорите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, и т. д.) Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
13. Придумайте свой ритуал прощания. Например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока!». После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребенок переживает.

### СОВЕТЫ МАМЕ

1. Будьте уверенной в том, что посещение детского сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад в доход семьи. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем гораздо быстрее ребенок адаптируется, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы.
2. Поверьте, что ребенок на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы выдержать это испытание. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье».
3. Заручитесь поддержкой. Вокруг Вас есть другие мамы, переживающие те же чувства в этот период, что и вы. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу – хау» есть у каждой из вас. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя!