



## **Как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду?**

Вы ещё только встали, а малыш уже твёрдо заявил, что сегодня он в садик не пойдёт! Вы собираетесь выйти на улицу, а чадо катается по полу, визжит и упирается. Терпение на исходе? Кажется, что проще всего – лечь рядом и также горько зарыдать от бессилия что-либо изменить. Тем временем часы неумолимо показывают приближение рабочего дня. Вы решительно сгребаете орущее дитя в охапку, глотаете побольше воздуха и.. бегом! В раздевалке садика ребёнок яростно цепляется за Вас, Вы чувствуете себя преступницей. Однако, закрыв дверь в садик, Вы проходите под окнами группы, ожидая услышать отчаянный рёв, а там тишина. Ваш ребёнок затих, вытер слёзы и играет с другими детьми. Что же это такое? Именно по такому сценарию часто проходит адаптация даже у самых спокойных детей. Несмотря на весь тренинг общения до садика, малыш тяжело переживает отрыв от мамы в неизведанное. Он не издевается, поверьте и помогите ему!

Отводить в сад ребёнка доверьте менее эмоциональному члену семьи (папа, бабушка и т. д.). Если же добровольных помощников не нашлось, постарайтесь сделать сборы в детский сад максимально приятными, дорогу – более привлекательной. Ваш малыш обязательно должен высыпаться – это залог хорошего настроения. В присутствии ребёнка не показывайте, что переживаете, нервничаете по поводу расставания с ним: ребёнку передаются ваши чувства.

Детям в период адаптации нужно особое внимание родителей. Поэтому вечером расспросите ребёнка о прошедшем дне, расскажите, как вы соскучились, похвалите его за успехи. Ребёнка нужно обязательно

выслушать, даже если родители и сами устали. Надо проявлять терпимость к детям, понимание их проблем, готовность разделить их с ними.

Можно порекомендовать родителям дать малышу в детский сад его любимую игрушку. Он будет с ней играть, класть её в свою кроватку в тихий час. Это даёт ребёнку ощущение защищённости.

Продолжайте развивать в ребёнке самостоятельность, поскольку она даёт уверенность в себе и позволяет легче адаптироваться в окружающем мире, а значит и в детском саду.

Режим дня в выходные дни не должен сильно отличаться от привычного режима, так как маленькие дети плохо переносят изменения заведённого порядка. Следствиями таких изменений могут стать нарушения сна, что ведёт к нервозности, беспокойству и повышенной возбудимости. Проходите участки дороги в сад в выходные и праздники, добавьте к этой трассе положительных эмоций.

Объясните ребёнку, что он всегда может обратиться за помощью, если она ему потребуется, к воспитателю, к помощнику воспитателя.

Не позволяйте себе критики в адрес детского сада и воспитателей в присутствии ребёнка. Помните, Ваше негативное отношение передаётся ему.

Не пугайте ребёнка детским садом («Будешь себя плохо вести, пойдёшь в детский сад в выходной день» или «Будешь себя плохо вести, не буду тебя забирать» и т. д.) У него должно сформироваться положительное отношение к этому месту.

Не приводите в сад ребёнка, который не совсем здоров, поскольку в этом случае ребёнок особенно нуждается в Вашем внимании и заботе.

И, наконец, будьте уверены в своих действиях. Твёрдо решите для себя, нужен ли вам детский сад? Если нужен, то не давайте себе ни малейшего повода усомниться в этом. Проявляйте к своему малышу побольше внимания, пусть он чувствует, что любим как прежде. Вместе вы преодолеете любые трудности!

