

Как сделать период адаптации к ДОО для ребенка наиболее мягким?

В первую очередь мы хотим обратить внимание на то, что взрослые могут помочь легче пережить это время, но никак не быстрее. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но иногда на это может уйти и 3-4 месяца. Не торопите время! Дайте ей благополучно завершиться.

Итак, как стоит вести себя родителям?

Больше всего ребенок расстраивается при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу уверенность и слегка успокаивается.

- **Разработайте вместе с ним несложную систему прощальных знаков.** Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком, если он плачет. Разденьте его, передайте воспитателю, скажите, когда придете, и уходите. Воспитатель примет все меры, чтобы успокоить ребенка (ведь вы же заранее позаботились о том, что бы ваш малыш попал к равнодушным людям). Если после того, как мама ушла, ребенок успокаивается, договоритесь с ним, что он теперь будет махать маме из определенного окошка, до которого нужно еще добежать, пока мама выходит из садика – это поможет отвлечься от горестных мыслей. Если ребенок продолжает сильно нервничать в отсутствии мамы – можно поискать причины в себе. Как правило, повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипуляции взрослыми – все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. В этом случае мама должна изменить свое внутреннее состояние.

Как же помочь ребенку адаптироваться в детском саду? Далее остановимся подробно на особенностях поведения родителей в период смены ребенком домашней привычной обстановки на новую для него обстановку детского сада.

- Какие бы причины ни побудили вас отдать ребенка в садик, помните: успех или неуспех любого начинания зависит от нашего отношения и позиции, которую мы выбираем для себя, и соответственно, нашего ребенка.

Позиция жертвы: от меня ничего не зависит, все плохо, я заложник ситуации, бедный мой ребеночек, как он там будет без мамы, как же все плохо...

Позиция лидера: я давала, и даю, и буду давать ребенку достаточно тепла и любви, но еще я хочу реализовывать себя. Мой малыш в детском саду получит новые позитивные впечатления, новый опыт взаимодействия со сверстниками, найдет себе друзей. Просто пришло время немного изменить распорядок нашей жизни. Я уверена в том садике, куда я веду своего ребенка, доверяю этим людям, поэтому делаю это со спокойной уверенностью. Подчеркиваете, что ребенок, как и прежде для Вас дорог и любим. Чаще обнимайте и целуйте его. Ищите разные формы для его эмоциональной поддержки.

Максимально приблизьте меню вашего ребенка к меню детского сада. Не кормите его насильно. Если взрослые не будут акцентировать внимание на еде, а позволят малышу самому решать, голоден он или нет, аппетит постепенно нормализуется. Важно выдерживать режим кормления, чтобы малыш понимал, что настает время обеда или ужина, иначе еда станет темой бесконечных манипуляций.

Обязательно скажите, когда Вы придете (после прогулки или сна). Ребенку легче знать, что мама придет после какого-то конкретного события, чем ждать ее каждую минуту. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** выполните обещание! При встрече расспросите ребенка о прожитом дне, но не настаивайте, если он не захочет говорить с вами об этом. Расскажите ему, как прошел Ваш день, как Вы многое успели сделать за это время, поблагодарите его, что он помог вам (можно даже в виде небольшого

подарочка). Правда, надо быть готовым, что иногда ребенок будет встречать Вас вечерним плачем. Не пугайтесь, это не означает, что ему плохо, просто надо же как-то передать Вам свои переживания и получить порцию нежности.

Постарайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет.

Будьте терпимее к капризам и, тем более, к его слезам. Парадоксально, но факт: хорошо, что малыш плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым важным для него человеком. Он пока не знает, что Вы обязательно придете, еще не установлен режим. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может проронить ни слезинки. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют Вас переживать, но и Вы тоже обязательно справитесь. Если Ваша тревога не покидает Вас, обратитесь к детскому психологу, который, скорее всего, поможет Вам, рассказав, как происходит адаптация Вашего чада.

Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать сказку о том, как маленький мишка впервые попал в детский садик, и как ему сначала было страшно и неудобно, и как он потом подружился с детьми и воспитателями, предложите ребенку самому придумывать сюжетную линию с различными выходами из трудных ситуаций. Хорошо, если Ваша сказка будет про какую-нибудь любимую игрушку малыша. Он может взять ее с собой, чтобы успокоить любимого медвежонка, показав, что детский садик – это здорово! Прихватив с собой в сад любимую игрушку, малыш получит возможность разделить с кем-то близким первоначальное одиночество, а впоследствии и начать о нем заботиться.

- Когда речь идет об адаптации ребенка в саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна поддержка. При этом часто за кадром остается очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях, также нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мама не понимает, что с ней происходит, и пытается игнорировать свои эмоции. Не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства. Поступление в детский сад – испытание для обоих, для мамы это первый опыт отрыва от себя того, кто еще недавно был ее частью.
- **Чтобы помочь себе, нужно:**
- – Быть уверенной, что посещение детского сада действительно нужно и будет на пользу вашей семье. Чем больше будет у Вас внутренних аргументов в целесообразности посещения детского сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно привыкнет, тем быстрее ребенок адаптируется, реагируя именно на эту уверенную позицию.
- – Поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое создание». Адаптационная система достаточно крепкая, чтобы выдержать это испытание, даже если слезы текут рекой.
- – Воспользоваться помощью. Если в саду есть психолог, обратитесь к нему за информацией, как проводит время Ваш малыш в Ваше отсутствие, не стесняйтесь спрашивать советы.
- – Заручитесь поддержкой – вокруг Вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Общаясь с ними, Вы не только получите поддержку в этой ситуации, но, возможно, узнаете о каких-то «ноу-хау», которые есть практически у каждой мамы.
- – Устройте для себя какой-нибудь маленький праздник. Поздравьте себя с тем, что Вы теперь мама взрослого ребенка, и для Вас тоже закончился определенный этап жизни. Вы стоите на пороге нового. Только Вам известно, скольких усилий Вам

стоило, что бы это маленькое чудо стало взрослым. Постарайтесь найти способы поблагодарить себя за это, а заодно порадовать своих родных и близких за ту неоценимую помощь, оказанную Вам.

- **Удачи Вам и Вашему малышу!**