

Рекомендации.

Рекомендация как родители могут помочь себе и ребенку успешнее пройти адаптацию к детскому саду

Начните подготовку заранее, за несколько месяцев.

Готовьте ребенка к детскому саду информационно. Рассказывайте ему о том, что он будет делать в детском саду, о режимных моментах. Читайте рассказы, стихи, сочиняйте сказки о том, как он будет проводить там интересно время. Учите общаться со сверстниками. Гуляйте около площадок детского сада, когда там гуляют дети – пусть ваш малыш видит, как они играют, чем занимаются.

Объясните ребенку необходимость его пребывания в детском саду. Если ребенок думает, что его отдали в сад, потому что родился братик (или сестренка) и мама теперь будет с маленьким, или же потому, что маме хочется ходить с подругами в кафе, ему трудно будет положительно воспринимать свое «отвержение» и «изгнание» из семьи, даже на непродолжительное время. Ведите себя так, чтобы ребенок чувствовал гордость родителей за него – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад.

Не высказывайте сомнений в целесообразности этого события. 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.

Относитесь к поступлению ребенка в сад спокойно. Не делайте это событие предметом ежедневных и многочисленных обсуждений, тем более при ребенке. Особенно если у вас есть сомнения и беспокойство.

Важно максимально приблизить режим дня к режиму, принятому в саду. Хотя бы за 1-1,5 месяца. Попробуйте также приблизить питание ребенка к образу питания, принятому в саду.

Уделите больше внимания формированию гигиенических навыков своего ребенка. Организуйте моменты, когда ребенок будет вынужден находиться без мамы.

Тогда у ребенка сформируется понимание и принятие того, что мама, хоть и уходит на время, но обязательно возвращается к нему.

Увеличьте круг общения вашего малыша. Замечено, что хуже адаптируются к саду дети, которые живут в обедненной социальной среде, например, на дачах. А вот дети из семей, где много родственников и друзей, легче привыкают к новому окружению.

Создайте дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая так работает на полную мощность. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова.

Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка! Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений и лишнее напряжение ни к чему.

В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Ходить в место, которое не нравится родителям, очень страшно. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте о всем хорошем, что происходит в саду, не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.

Организируйте положительные эмоции с утра. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. При этом ребенок «считывает» неуверенность и эмоции родителя и еще больше расстраивается. И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете.

Придумайте ритуал прощания. Ребенок быстрее вас отпустит, если у него есть возможность чмокнуть вас в щечку, обнять вас на прощанье, сказать «пока», помахать ручкой из окна. При этом Вы должны быть абсолютно спокойны. Чем больше переживаете вы, чем дольше вы не решается расстаться с ним, тем сильнее переживает малыш.

Не бойтесь слез ребенка. Парадоксально, но факт: хорошо, что малыш плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами, и он имеет право та

такую реакцию! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установился режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не сердитесь на ребенка за «нытье». И ни в коем случае не наказывайте малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании о необходимости идти в сад! Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

Облегчайте момент расставания. Конечно, лучше, если ребенка отводит в сад мама. Но, если у малыша возникают при расставании с мамой продолжительные отрицательные эмоции, пусть его отводит тот родитель или родственник, 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. Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее. Оденьте малыша в привычную для него одежду, дайте с собой его любимую пижаму для сна.

Обязательно скажите, что вы придете. Не говорите ребенку, 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. Не обещайте «забрать его первым». Кто-то может прийти раньше вас, а у ребенка уже не будет сил спокойно вас дожидаться. Обозначьте, когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, приходите вовремя, выполняйте свои обещания!

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 неуютно 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 повествования, пока ненастанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

Обязательно найдите время побыть с вашим малышом наедине после детского сада. Читайте, играйте, смотрите вместе мультики. Сейчас ему больше, чем ранее, важно, чтобы его продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Ребенку необходимо чувствовать, что вы его любите по-прежнему, что он важен для вас.

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 «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

Гордитесь своим ребенком. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит из детского сада. Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, как пошел в детский сад, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду.

Конечно, много разных вопросов возникают у родителей в этот период – правильно ли проходит процесс адаптации, правильно ли они себя ведут, достаточно ли поддерживают малыша. Возможно, процесс адаптации идет не так, как родители себе представляли, а может очень сильно затянулся. По всем волнующим вопросам можно проконсультироваться и у воспитателей, и у работников детского сада, и у психолога.

Главное помните, что ваша любовь, спокойствие и уверенность – залог успешного вхождения ребенка в новую, но очень интересную жизнь!