

**В детский сад без слёз**

Консультация для родителей

**Адаптация в детском саду: попытка или пытка?**

Подсознательно в нас укоренилось, что детский сад – это одна из ступенек счастливого детства. Но вот радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребёнка регресс во всём достигнутом (речи, навыках, умении, игре). Может заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура…

Ему не мил детский сад, а малыш почти не узнаваем, словно его «подменили»… «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно.

Организм и душа ребёнка – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребёнок или в самом деле заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае лёгкой адаптации.

**Чем спровоцирован стресс у ребёнка?**

Не столько отрывом от значимых взрослых, и особенно матери, сколько несовершенством адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.

Если Ваш ребёнок «впал в детство» (так называемый псевдо «регресс», например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «разучился» что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.



Ещё одно любопытное замечание психолога Н. Некрасовой: «Если ребёнок по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усиливает внутреннее напряжение), а похвалите.

Скажите, например: «Умница, теперь я вижу, какой ты у меня большой и храбрый...» или «Какой ты молодец, а я вот на твоем месте, наверное, ревела бы, а ты смелый, знаешь, что в садике…», и так далее. Это тот случай, когда полезно заговаривать зубы. А главное, мамины слова придают ребёнку уверенность, ведь сильный человек (даже если речь о малыше) справится с трудностями.

Когда Вы уходите - расставайтесь с ребёнком легко и быстро. Конечно же, Вы беспокоитесь о том, как будет малышу в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребёнка вызовут тревогу, что здесь с ним что-то случится, и он долго не будет Вас отпускать. Не травите душу, наблюдая за площадкой из-за забора, или подслушивая под дверью.

Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделя дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиться.

Постарайтесь спланировать свое время так, чтобы в первую неделю посещения детского сада ребенок не оставался там более двух-трех часов. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для Вашего малыша.

Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в кино, цирк, гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.



Поиграйте с ребёнком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с малышом найти ей друзей и порешайте проблемы Вашего ребёнка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.

Если ребёнок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Главное помнить, что он – всё тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите или сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песню.