

## «Адаптация к детскому саду: советы психолога»

Здравствуй, уважаемые родители! Так быстро пролетело лето, и пришла пора идти вашему малышу в детский сад. Не секрет, что в этот период стресс испытывают не только дети, пришедшие в садик впервые, но и те, кто вернулся в группу после каникул. Как же помочь малышу быстрее адаптироваться?

Сокращенный день.

Ребенку на первых порах тяжело находиться в садике целый день. Время пребывания лучше увеличивать постепенно. Первые неделю – две, если есть такая возможность, оставляйте его в группе до обеда, и только потом переходите на полный день.

Мотивация.

Некоторые дети каждое утро устраивают настоящую акцию протеста, с воплями и слезами, только чтобы не идти в садик. Но родителям не стоит слишком болезненно реагировать. Спросите у воспитателя, продолжительное ли время ребенок плачет после вашего ухода. Если нет, для переживаний повода нет: это «показательные выступления». Если же малыш долго не может успокоиться, необходимо с ним поговорить по-взрослому. Не сюсюкая, объясните сыну или дочери: у родителей- работа, и у тебя- работа под названием «детский сад», отнесись к ней серьезно. Ходить в сад нужно вне зависимости от желания и настроения - как мама и папа ходят на работу, чтобы заработать деньги. А деньги нужны, чтобы нам всем нормально жилось. Поверьте, современные дети хорошо знают «цену» деньгам, и для многих этот аргумент сработает.

И помните: долгие проводы - лишние слезы. Чем дольше вы топчетесь в раздевалке, прижимая рыдающее чадо к себе, чуть не плачете сами, тем тяжелее и малышу, и вам. Поцелуйте его на прощание, улыбнитесь, подержите за руки, скажите, что с нетерпением ждете вечера, чтобы обсудить прошедший день. И уходите решительным шагом, спокойно и не оглядываясь.

Не пугайте малыша

Часто можно услышать от мам: «Будешь себя плохо вести, отведу в садик!». Вполне естественно, после подобных угроз у малыша возникают негативные ассоциации с этим местом. Отныне, о садике говорите только хорошее! Чаще рассказывайте крохе о том, сколько интересных возможностей открывает перед ним детский сад: общение со сверстниками, различные игры и интересные занятия (рисования, лепка, музыка и др.).

«Синдром отпускника»

Только представьте: весь прошлый год кроха исправно посещал садик, не плакал, не конфликтовал. А после летние каникул все началось заново! Родители раздражены и издерганы - как же так, неужели весь этот кошмар придется пережить заново?

Совет:

Действуйте так же, как раньше, когда приучали чадо проводить время без родных. Только не забудьте напомнить, как ему нравилось проводить время с детьми в прошлом году. И главное-спросите, из- за чего КОНКРЕТНО он или она плачет. Возможно, повзрослевший ребенок стал более остро реагировать на то, чего раньше просто не замечал. Или в садике возникла какая-то конфликтная ситуация, в которой вам придется разобраться.

Как помочь ребенку в период адаптации

Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.

Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в и предъявлении.

Будьте терпеливы.

Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.

Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.

Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.

Если вы увидите, что ребенок что- то делает, начните «параллельный» разговор (комментируйте его действия).

Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.

Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?». На вопрос: «Почему ты так делаешь?» он ответит, когда подрастет.

Каждый день читайте ребенку.

Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.

Занимайтесь с малышом совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте.

Не скупитесь на похвалу.

Радуйтесь общению с вашим малышом