

## Беседа "С радостью в детский сад"

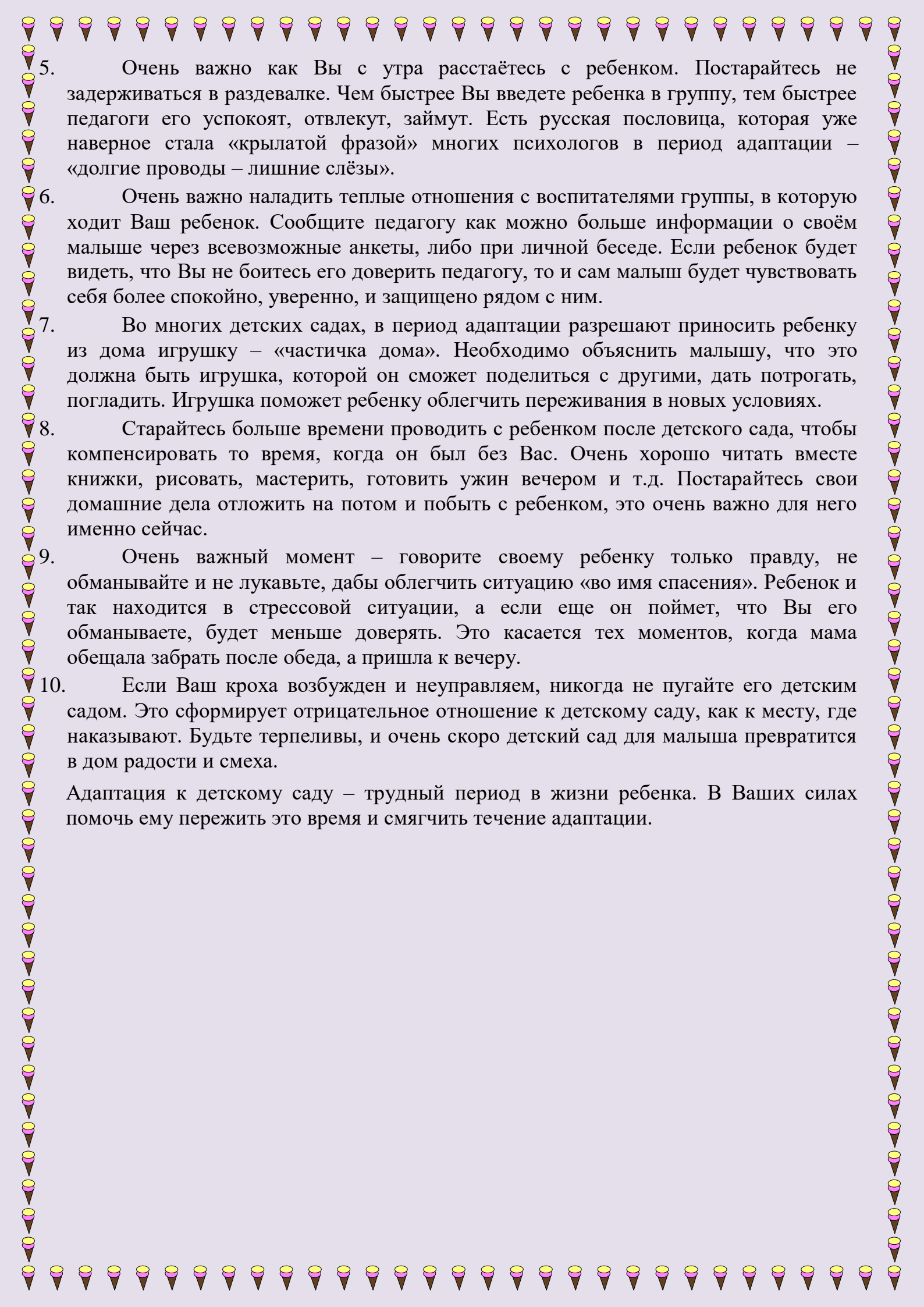
### Как приучить ребёнка с радостью ходить в детский сад.

Адаптация ребенка к детскому саду – это период, который всегда вызывает сильное волнение и тревогу у родителей и является очень частой причиной обращений за психологической помощью.

Слезы и капризы с утра, тревожность, нарушение сна, чрезмерная возбудимость, проявление агрессии по отношению к окружающим и себе, отказ от пищи, подавленное состояние, появление частых заболеваний – всё это признаки, которые переживает ребенок в период привыкания к новым условиям. Такие реакции на детский сад могут проявляться как в первый день поступления, так и на второй день, через неделю, месяц. Всё очень индивидуально.

Как же сделать период адаптации ребенка менее болезненным? Как помочь малышу легче и быстрее привыкнуть к условиям детского сада? Как родители могут повлиять на течение адаптации своего ребенка?

1. Готовьте ребенка к поступлению в дошкольное учреждение заранее. Для того чтобы адаптация прошла мягче, жизнь ребенка дома необходимо как можно ближе приблизить к условиям детского сада. Вы можете заранее узнать режим дня в дошкольной организации и стараться придерживаться его дома. Формируйте навыки самообслуживания – приучайте самостоятельно кушать, мыть руки, ходить в туалет, одеваться/раздеваться по возможностям ребенка разного возраста. Стимулируйте общение ребенка - чаще гуляйте на детских площадках, можно сходить на экскурсию в детский сад и его территорию.
2. Постарайтесь не приучать ребенка к перекусам. Очень важно соблюдать режим питания (как в садике). Организм ребенка быстро привыкает к перекусам, и далее в садике, находясь в стрессовой ситуации, ему будет этого не хватать. Из-за дискомфорта могут возникать различные отрицательные проявления (агрессия, тревога, капризность).
3. Ваш ребенок с первого дня посещения детского сада должен знать, что это неизбежно и обязательно. «Мама идет на работу, а ты идешь в детский сад – это твоя работа, как у взрослого». В таком случае ребенок не будет искать пути манипуляции Вами для того чтобы изменить ситуацию и остаться дома.
4. Находясь в садике в период привыкания, Ваш ребенок находится в стрессовой ситуации, без мамы, в незнакомой обстановке, где он вынужден взаимодействовать с другими детьми, взрослыми, где могут случаться различные конфликтные ситуации (толкнули, стукнули, упал, отобрали игрушку). Во время пребывания в саду, ребенок может все свои эмоции держать внутри, а в момент встречи с мамой или папой – «дать выход своему внутреннему состоянию». Не нужно этого бояться, наоборот постарайтесь поддержать ребенка, относиться к нему с должным вниманием, пониманием к его переживаниям. Слушайте его рассказы, объясняйте как нужно себя вести в той или иной трудной для него ситуации. Постарайтесь всю его тревогу перевести в позитив. Спрашивайте, что он делал в садике, пел ли песенки, какие рассказывали стихи.



5. Очень важно как Вы с утра расстаётесь с ребенком. Постарайтесь не задерживаться в раздевалке. Чем быстрее Вы введете ребенка в группу, тем быстрее педагоги его успокоят, отвлекут, займут. Есть русская пословица, которая уже наверняка стала «крылатой фразой» многих психологов в период адаптации – «долгие проводы – лишние слёзы».

6. Очень важно наладить теплые отношения с воспитателями группы, в которую ходит Ваш ребенок. Сообщите педагогу как можно больше информации о своём малыше через всевозможные анкеты, либо при личной беседе. Если ребенок будет видеть, что Вы не боитесь его доверить педагогу, то и сам малыш будет чувствовать себя более спокойно, уверенно, и защищено рядом с ним.

7. Во многих детских садах, в период адаптации разрешают приносить ребенку из дома игрушку – «частичка дома». Необходимо объяснить малышу, что это должна быть игрушка, которой он сможет поделиться с другими, дать потрогать, погладить. Игрушка поможет ребенку облегчить переживания в новых условиях.

8. Старайтесь больше времени проводить с ребенком после детского сада, чтобы компенсировать то время, когда он был без Вас. Очень хорошо читать вместе книжки, рисовать, мастерить, готовить ужин вечером и т.д. Постарайтесь свои домашние дела отложить на потом и побыть с ребенком, это очень важно для него именно сейчас.

9. Очень важный момент – говорите своему ребенку только правду, не обманывайте и не лукавьте, дабы облегчить ситуацию «во имя спасения». Ребенок и так находится в стрессовой ситуации, а если еще он поймет, что Вы его обманываете, будет меньше доверять. Это касается тех моментов, когда мама обещала забрать после обеда, а пришла к вечеру.

10. Если Ваш кроха возбужден и неуправляем, никогда не пугайте его детским садом. Это сформирует отрицательное отношение к детскому саду, как к месту, где наказывают. Будьте терпеливы, и очень скоро детский сад для малыша превратится в дом радости и смеха.

Адаптация к детскому саду – трудный период в жизни ребенка. В Ваших силах помочь ему пережить это время и смягчить течение адаптации.