

Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

**3. Спросите себя:** отделили ли Вы ребёнка от себя? Разумеется, речь идёт о психологическом и духовном отделении ребёнка.

Прежде всего, очень важно увидеть в своем малыше — таком крошечном, беспомощном, во всем зависимом от мамы — отдельного человека.

На подсознательном уровне женщина может ощущать своё дитя именно как часть себя, хотя и физически отделенную от себя, но все равно не самостоятельную. Причина такого отношения к своему ребёнку — в эмоциональной и человеческой незрелости (в незрелости личностной и родительской позиции).

**4. Воспользуйтесь помощью.** Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация.

**5. Заручитесь поддержкой.** Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.



Вы, конечно, знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка в период адаптации являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на "нет".

Так что любая мама, которая поняла: детский сад — это выход в большой мир, к настоящему общению со многими людьми; это собственный уникальный опыт вхождения в социум, который обязательно нужен моему малышу, и чем раньше он этот опыт приобретет, тем лучше, — такая мама уже решила половину проблемы.

### **КАК ПОНЯТЬ, ЧТО АДАПТАЦИЯ ЗАКОНЧИЛАСЬ?**

**В этом случае мы у ребенка наблюдаем:**

- ✓ Стабильное положительное психоэмоциональное состояние в течение недели, т.е. ребенок в основном пребывает в хорошем настроении, активно играет, взаимодействует со взрослыми и сверстниками.
- ✓ Ребенок соблюдает режим дня.
- ✓ Хорошо кушает.
- ✓ Спокойно спит.
- ✓ Восстановились прежние привычки и навыки.
- ✓ У него отсутствуют заболевания.
- ✓ Есть динамика массы тела.

**Будьте терпеливы и проицательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!**

МБУ «Центр психолого - педагогического и информационно-методического сопровождения» г. Сыктывкара  
ул. Орджоникидзе, д. 22; тел.: 8 (8212) 366-334

Разработала: Т.А. Разговорова,  
педагог-психолог

МБУ «Центр психолого-педагогического и информационно - методического сопровождения»

г. Сыктывкара



### **ГОТОВИМСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ, ИЛИ СТРАШНОЕ СЛОВО - АДАПТАЦИЯ**

Вы очень радовались, что получили место в детском саду - наконец и малыш будет в коллективе, и вы сможете или своими делами успевать заниматься, или на работу наконец -то выйти.

Вот только дети, увы, не всегда так радостно относятся к посещению садика...

Как подготовить ребенка к детскому саду?

- ✓ В присутствии малыша, всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.
- ✓ В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка
- ✓ Не перегружайте малыша в период адаптации (не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышей людей. На время прекратите походы в цирк, в театр, в гости; сократите просмотр телевизионных передач).
- ✓ Дайте в сад любимую игрушку вашего малыша - заместителя мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнку будет гораздо спокойнее.
- ✓ Очень важно приходить за ребенком вовремя. Тогда ребенок увидит, как приходят другие дети как они прощаются с родителями и остаются с воспитателем.

## КАКИЕ БЫВАЮТ СИТУАЦИИ:

- ✓ Создайте для малыша дома спокойную и бесконфликтную атмосферу.
- ✓ Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи. Больше хвалите, чем ругайте. Будьте терпимее к капризам. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- ✓ Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить»».
- ✓ Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.
- ✓ И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость, демонстрируйте спокойствие.
- ✓ Обязательно скажите, что вы придете, и 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.
- ✓ У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчетесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

### ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ТАКОВО:

**СПОКОЙНА МАМА — СПОКОЕН МАЛЫШ!  
ИНАЧЕ ОН "СЧИТЫВАЕТ" ВАШУ  
НЕУВЕРЕННОСТЬ И ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РАССТРАИВАЕТСЯ.**

#### - Ребенок заливается слезами при прощании

Разве можно успокоить ребенка (или взрослого) словами «не расстраивайся» или «не плачь»?

**Лучше было бы сказать так:** «Хороший мой, тебе грустно расставаться с мамой. Я тебя понимаю и сочувствую! Но ничего не поделаешь, маме пора на работу. Вечером увидимся, любимый! (я приду после того, как ты покушаешь и поспишь)». Подберите свои варианты, подходящие Вашему ребенку.

#### - Малыш заявляет, что в сад он больше не пойдет.

**Как надо:** «Сад — это не работа. Это место, где можно играть с другими детками, научиться чему-то новому, петь песни, танцевать, лепить и рисовать. Вот об этом также нужно говорить малышу, а не только апеллировать к его «взрослости»».

#### - Возвращаемся из детского сада.

Мама: «Чем занимался, любимый? Как погулял? С кем подружился? Что ел? Ты покакал?» Молчание и взгляд исподлобья.

Пока ребенок адаптируется, подобные вопросы только напрягут его и вызовут неприятные эмоции. Лучше беседовать о том, что вас ждет дома, какую вы сегодня книжку читаете и в какую игру поиграете. Другое дело, если малыш сам хочет поговорить о садике. Даже если он высказывает (демонстрирует) недовольство. Просто выслушайте



## А КАК ЖЕ Я?

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь.

Но "за кадром" остается один очень важный человек — мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях!

Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает.

Адаптация к саду - сложный период, как для детей, так и для родителей. Они испытывают тревогу за своего ребенка, и также привыкают к требованиям детского сада.

Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными.

### Настройте себя правильно!

**1. Будьте уверены** в том, что посещение сада действительно необходимо. Чем меньше у мамы (родителей) сомнений, тем быстрее и легче малыш адаптируется, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы (родителей). Ваша уверенность в необходимости посещения детского сада для самого ребенка и семьи в целом избавит Вас от ненужного чувства вины, которое способно только усугубить ситуацию

**2. Поверьте**, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться.