

## Начали ходить в детский сад? Как помочь ребенку адаптироваться

Подготовила педагог-психолог:  
Лосева Виктория Александровна

*Ваш ребенок только начал ходить в детский сад и делает там свои первые шаги по освоению неизведанного.... Как помочь ему пройти этот сложный период наиболее спокойно, комфортно, без лишних слез, капризов и отворачивания к садику. В нашей статье мы расскажем о нескольких моментах, на которые стоит обратить внимание во время адаптации.*

### 1. Кто станет опорой для ребенка?

Часто бывает, что родители основательно готовились к детскому саду: много читали, разговаривали с ребенком на эту тему. Продумали схему, по сколько часов в день он будет проводить в саду первые дни. Все это правильно. Но часто многие не учитывают, пожалуй, самый главный фактор – это контакт с воспитателем.

Сначала важна адаптация не столько к коллективу, сколько к воспитателю.

Что зависит от мамы: обратите внимание, к кому из воспитателей ребенок больше всего настроен. Постарайтесь определить его именно в эту группу. Расскажите ему, что воспитатель – это помощник мамы, тот, кто всегда окажет ему помощь и поддержку.

Важно, чтобы ребенок видел, что при встрече с воспитателем вы доброжелательны и приветливы: ребенок считывает информацию и делает выводы – если мама доверяет этому взрослому, значит он хороший.



*Самой большой ошибкой будет начать «воспитывать» воспитателей: устраивать допросы и разборки. Так вы делаете только хуже для своего ребенка. Особенно этого нельзя делать при нем.*

Чаще общайтесь с воспитателем: спрашивайте, что она думает о вашем ребенке, выслушайте ее замечания, прислушивайтесь к пожеланиям.

*Объясните ребенку, что воспитатель – это помощник мамы, который будет заботиться о нем, пока мамы нет рядом, если что-то случится, то обязательно нужно обращаться к этому помощнику.*

### 2. Важно прощаться правильно

Один из самых болезненных моментов – это расставание. Запомните правило: как бы ребенок ни истерил, ни плакал – попрощаться с ним нужно обязательно. Самая грубая ошибка – уйти без предупреждения, например, когда ребенок отвлекся.

*При внезапном исчезновении мамы у ребенка может появиться ощущение, что мама может неожиданно пропасть в любой момент его жизни. После чего он буквально «прилепится» к ней, боясь упустить ее из виду.*

### **Три утверждения, которые важно донести до ребенка в момент прощания**

1. «Я тебя люблю».

2. «Я уйду, так как мне надо заняться делами» (а не потому, что от ребенка хотят избавиться).

3. «Я за тобой обязательно приду!»

Даже если он будет плакать, то внутри у него будет правильный психологический настрой. В итоге плач постепенно пройдет, а правильная установка останется: меня любят, меня не бросили, за мной придут.



### **Перекиньте «мостик»**

При расставании концентрируйтесь не на самом моменте разрыва («иди скорее играть», «меня срочно ждут на работе» и т.д.), а на том, что вас ждет, когда вы вновь встретитесь: «мы пойдем гулять», «купим мороженое» и пр. Словами психологов, «перекиньте мостик» внимания с негатива, на позитив.

### **Введите ритуалы прощания**

Поцеловать в обе щеки, стишок, подержите на коленках, помахать маме ручкой из окна, когда она подойдет к калитке. Ритуалы плавно подготавливают ребенка к расставанию.

*Представьте, что чувствует ребенок, если мама внезапно исчезла непонятно куда, не попрощавшись, и неизвестно, когда она придет и придет ли вообще. Это большой стресс.*

### **3. Всегда сдерживайте обещания**

Например, если вы сказали, что придете за ребенком после того, как он пообедает, придите вовремя. Это крайне важно. Стоит опоздать хоть на 5 минут, и у ребенка может начаться паника или истерика. Может появиться страх, что близкие люди могут его обмануть, исчезнуть, в них нет надежности. А в этих новых для него стрессовых условиях, подобные установки могут «пропечататься» в его сознании с особой силой, став догмой. Делайте все, чтобы сдерживать обещание, а если не успеваете, то обязательно предупредите педагога, чтобы он знал и мог подтвердить ваши слова. Так ребенок будет более спокоен.

### **Еще несколько практических советов родителям при знакомстве ребенка с садиком**

#### **Запрет на «неизвестность»**

Обязательно рассказывайте ребенку, что его ожидает в детском саду. Это для взрослых все ясно и понятно. Ребенок же сталкивается с этим впервые, и не

имеет ни малейшего понятия о том, что его ждет. Из-за неизвестности это может стать для него серьезным стрессом.

### **Связь с мамой**

Дайте ребенку с собой в детский садик какую-то вещь, которая будет олицетворять связь с вами. Это может быть одинаковый с мамой браслетик, маленький кулон, игрушка, какая-то мамина вещь или что-то подобное. Например, вы можете повязать ему на ручку свою ленточку, можете придумать что-то свое. Это будет напоминать ему о том, что вы помните про него.

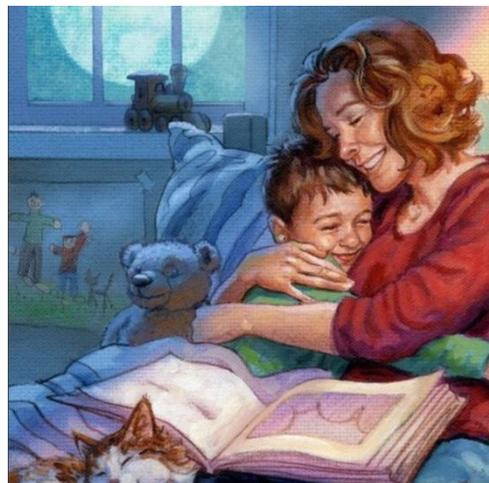
### **Не бойтесь выбирать помощников**

Замечали ли вы, что при разных людях ребенок ведет себя немного по-разному. Поэтому попробуйте следующее: пусть ребенка отводят в сад разные члены семьи (кто сможет, по возможности). Например, это может быть, папа, бабушка, старшие брат или сестра. Понаблюдайте, с кем из них ребенок меньше плачет при расставании? Пусть этот человек чаще отводит ребенка в сад первое время.

### **Адаптация – период эмоционального затишья вне садика**

В период адаптации отмените все яркие развлекательные мероприятия, которые вызывают у ребенка бурю эмоций. Многие мамочки, видя, как страдает их малыш, стараясь компенсировать таким образом слезы из-за детского сада, начинают водить детей на разные мероприятия, в цирк, аквапарк и т.п. Это плохая идея. Новая среда, в которую попал ваш ребенок в детском саду – это стресс: все новое, неизвестное, все сопровождается сильными эмоциями. Организм пытается это «переварить». А если добавить к этому еще какие-то яркие, пусть и положительные, эмоции – цирк, зоопарк и пр. – то это будет большой нагрузкой на его нервную систему. Любые эмоции – как положительные, так и отрицательные – вызывают определенные реакции в организме на физиологическом уровне, поэтому повышать эту нагрузку на детский организм не стоит.

Отложите все высокоэмоциональные мероприятия до тех времен, когда адаптация к детскому саду успешно завершится. А сейчас сконцентрируйтесь на более спокойном, теплом, душевном семейном времяпрепровождении с ребенком.



Легкой адаптации, Вам!