

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.