

СТУПЕЦЬКИ



ДАДІАШІ

ребёнка раннего
возраста к дому.

В свои 20-30-40 лет мы вдруг возвращаемся назад во времени и снова переступаем порог детского сада – на этот раз уже не как маленькие девочки, и мальчики, а как взрослые люди под названием «мамы» и «папы».

Но также, как и много лет назад, мы робеем перед воспитательницами и так же плачем, расставаясь у дверей садика с самым дорогим на свете существом – своим ребенком.

О том, насколько тяжел период адаптации к детскому саду для малыша, написано много книг и статей. Но часто и мама крохотного создания подвергается сильному стрессу.

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно, когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит и начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью.

Кстати, дети чаще всего быстрее успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения. Первые дни и даже недели могут быть тяжелыми – ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем. Сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным… естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания.

Как справляться с таким состоянием?

- Во – первых, будьте уверены и последовательны в своем решении.
- Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих.
- Не показывайте ребенку своей тревоги.
- Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.

Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство – многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой, и их воспоминания включают только игры и утренники.

Подготовка ребенка к детскому саду.

Каким бы замечательным не был детский сад, для вашего ребенка – это мир чужих людей.

Перед тем, как пойти в детский сад, спокойно, простыми словами объясните малышу, что в детском саду он, как и все дети, останется один (без вас), но вы непременно скоро его заберете. А чтобы крохе было легче ориентироваться, поделите время пребывания в саду на короткие временные промежутки: «Сначала ты позавтракаешь, потом позанимаешься, а когда вы пойдете гулять, я за тобой приду» и т.п. Объясняйте и демонстрируйте, что мама и папа иногда уходят, но обязательно возвращаются. И что во время их отсутствия можно не грустить, а интересно провести время.

Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться и играть с другими детьми при помощи фраз: «А как тебя зовут?», «Можно с тобой поиграть?», «Давай играть вместе!» и т.п.

Учите, как правильно постоять за себя, делиться; знать, что свое, а что чужое; как выстроиться в очередь у горки, чтобы все могли прокатиться; как обмениваться игрушками и получить разрешение поиграть чужой игрушкой; как попросит о помощи.

Многих мам беспокоит, что ребенок не сможет (или еще не умеет) нормально есть, ходить в туалет, одеваться (раздеваться).

Надо сказать, что детсадовский режим и условия, в которых оказываются детки, как нельзя лучше способствуют освоению и закреплению этих нехитрых «наук». Привычка малышей повторять друг за другом сыграет здесь положительную роль.

Объясните и покажите ребенку, что в его шкафчике всегда лежат запасные колготки, носочки, трусики, футболки.

Приходя за ребенком в детский сад, всегда проявляйте интерес к его поделкам и рисункам – малышу это очень важно. Расспрашивайте, какую часть он выполнил сам, какую ему помогли. В выходной день предложите вместе сделать такую же поделку или нарисовать картинку и подарить их папе (бабушке).

В период адаптации ребенка к детскому саду не оставляйте его сразу на целый день, постепенно увеличивайте его время пребывания там, и скоро вы увидите, что вашему малышу стало интересно и весело среди сверстников.

Расширяем круг общения



Если так складываются ваши семейные обстоятельства, что мама на целый день остается одна с малышом, то знайте: у малыша невольно складывается аффективная привязанность к маме, а это уже серьезный момент для адаптационного периода в недалеком будущем. Что можно посоветовать в этом случае?

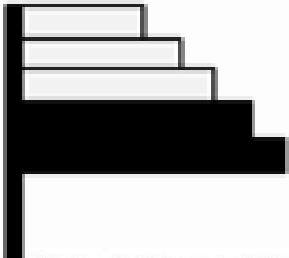
Первая ступенька. Учиться налаживать контакты с

окружающими людьми. Проще всего это делать на детской площадке, у песочницы.

Психологи помогают нам грамотно решить эту проблему. Оказывается, для ребенка в плане развернутого общения на первом месте стоит мама, затем – другие взрослые, а уж потом – сами дети. Занимают они в этой иерархической лестнице последнюю ступеньку лишь потому, что сами еще неопытны в жизни, а порой кажутся даже игрушкой, которую можно схватить за волосы, если соседский карапуз вдруг неожиданно толкнет вашу ярко разодетую дочурку. Он не со зла, в нем взбурлила детскская непосредственность, желание увидеть, как отреагирует на его поведение это чудное существо.

А то, что на первом месте остается мама, так это и понятно. Уже к году у ребенка сформировано базисное доверие к ней. Он привык во всем полагаться на нее, верить ей. Поэтому у песочницы при встрече с мамами и их детьми малыш, как ни странно, смотрит не на детей и их родителей, он напряженно следит за реакцией мамы, копирует ее во всем. Замерев на некоторое время, он или часторожено замолкает, и он начинает улыбаться взрослым, с удовольствием прислушивается к похвалам в свой адрес. Поэтому не спешите предлагать детям поиграть одним. Дайте время малышам сначала наладить контакт с незнакомыми взрослыми. Взрослые обычно щедры на похвалы юных детишек, поэтому и контакт устанавливается без проблем. И только потом ребенок переводит взгляд на детей.





Вторая ступенька в социум.

Круг знакомых ширится, появляются первые дружеские симпатии. Родители вместе со своими детьми должны ходить друг к другу в гости, чтобы каждый из малышей учился ориентироваться в пространстве незнакомой квартиры. Друзья могут увлеченно играть, пока мамы обсуждают свои проблемы. Можно даже у друга остаться на обед.

Пройдет время, и ваш малыш с удовольствием побудет у тети, пока мама сбегает по неотложным делам. И все это происходит незаметно, буднично, плавно.

Быстро привыкают к детскому саду те дети, родители которых в силу занятости оставляют малышей то у одной, то у другой бабушки, то со старшим братом, то с соседкой.

Малыш очень быстро ориентируется и четко знает, где можно требовать, а когда лучше помолчать.

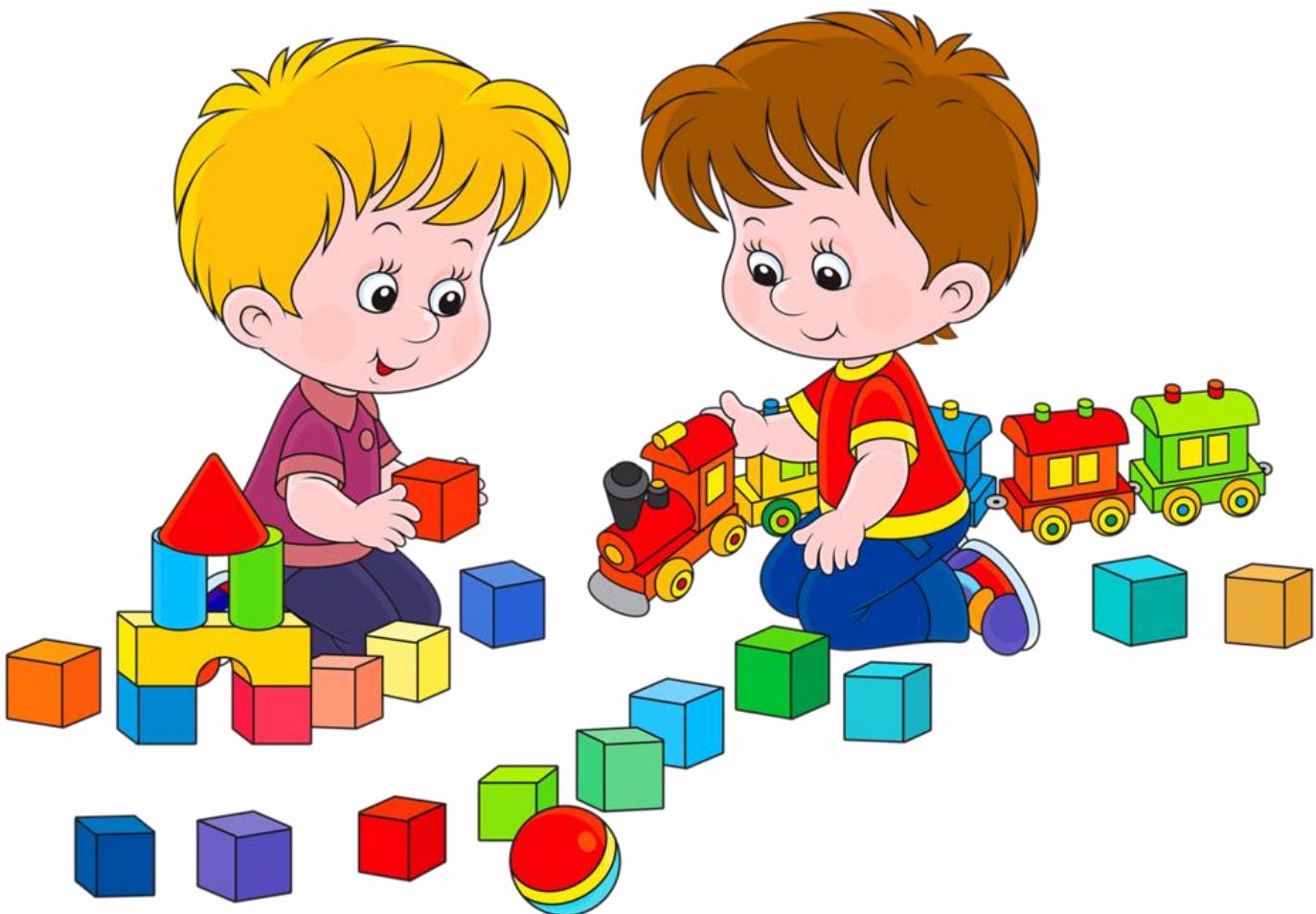
Приучайте к самостоятельности.

Помните: ребенок как личность уже начинает формироваться к концу первого года жизни. Ему совсем не безразлично, как оценивают его взрослые (близкие и чужие). Поэтому он стремится быть самостоятельным, независимым. Учите ребенка самостоятельно есть, раздеваться и одеваться. Такой малыш растет независимым, уверенным, открытым, добрым.

Настройтесь позитивно.

Часто родители спрашивают, сколько времени длится адаптационный период? Конечно, многое зависит от самого ребенка. Но если вас ждут на работе, то начинайте приучать малыша к условиям детского сада за 4-6 месяцев до выхода на работу.

Постарайтесь как можно больше рассказывать, как вы сами ходили в детский сад, что было там интересного. Занимательного. Можно даже придумывать истории с детьми, которые ходят в детский сад.



Первый шаг на территорию детского сада

Выполняя наказы опытных педагогов, за день – два начните разговор с малышом, подготовьте его к приходу в группу. Скажите, что вы мечтаете показать ему детский сад, где интересно живется всем детям, где добрые, ласковые воспитатели играют с детьми, поют, танцуют...

Выйдя на вечернюю прогулку, предложите ребенку заглянуть в детский сад. В детском саду на прогулке в это время детям всегда интересно.

Вошли вместе на участок. Помните: многое зависит от вас. Ребенок смотрит на окружающее через призму восприятия мамы, оценивает происходящее вокруг ее мерками. Приветливо здоровается с воспитателем, называя ее по имени и отчеству. Ведите себя так, будто пришли в гости к хорошо знакомому человеку.

Пока не отвлекайте внимание ребенка на окружение (качели, игровой материал, постройки). Он все равно это не видит, а большое количество ребятишек даже пугает его. Первый приход в детский сад – яркое событие для него на уровне запечатления, которое многое определит в дальнейшем ходе адаптационного периода.

Нужно спокойно отреагировать на приглашение воспитателя проследовать за нею по участку, где дети играют, заняты своими делами на веранде.

Если педагог проводит наблюдение за чем-то, остановитесь неподалеку, прислушайтесь, о чем речь. Уходя с территории участка, попрощайтесь с воспитателем, не принуждайте ребенка к тому же, пообещайте прийти в гости еще. Теперь уже на целый вечер есть что вспомнить интересного самим. Искренне радуйтесь, что познакомились с детским садом.

Через 2-3 дня вы увидите сдвиги в поведении малыша. Он уже улыбается воспитателю при встрече, может по собственной инициативе откликнуться на ее предложение посмотреть что-то интересное. Устанавливая контакт с незнакомым взрослым на уровне эмоционального общения, малыш почти параллельно осваивает незнакомое для него пространство участка. Постепенно начинает ориентироваться в нем.

Еще шагок – в группу

Теперь можно уже усложнить задачу: вводить ребенка в помещение групповой комнаты. Делать это нужно также в вечернее время, но приходить не на участок, а пораньше, в группу.

Переобувшись, мама и ребенок входят в группу с играющими детьми. Малыша пугает огромная площадь групповой комнаты (в его личном опыте такого помещения еще не встречалось).

Успокойте малыша. Сядитесь вдвоем на стульчики. Ребенок начинает осматриваться, разглядывать близстоящие столы и стулья.

Вскоре все вместе выходят на прогулку. Мама помогает воспитателю одевать других детей, не только своего малыша.

На следующий день порадуйтесь, какой красивый шкафчик подарила вам воспитатель. Находясь в группе, вы издали следите за работой воспитателя, комментируете для ребенка.

Если ребенок попросит вас уйти, не задерживайте его. Ему достаточно тех впечатлений, что он уже получил. Теперь у вас есть еще повод для вечерних разговоров, которые вы ведете умело, стараясь создавать положительный образ воспитателя. Таким образом, малыш незаметно для себя начинает осваивать территорию группы с вашей помощью, а потом и с помощью воспитателя.

Оказывается в детском саду можно и рисовать и лепить. Все дети заняты, а вы с малышом ходите от одного рисунка к другому. Будьте близко от ребенка, но не водите его за руку. Пусть привыкает двигаться без вас. Постепенно в круг знакомых начинают входиться и сами дети. Малышу интересно: рядом мама, и воспитатель тоже рядом. Находясь в группе, он сам начинает увлеченно чем-то играть. Мама может на несколько минут выйти из группы и вновь войти. Затем мама выходит на более длительное время, объясняя свое отсутствие: «Я звонила папе, рассказала, что нам здесь интересно».



Третья ступенька. Первые часы без мамы



С вечера мама озабоченно рассказывает, что у нее много неотложных дел и просит малыша помочь ей: остаться с воспитателем некоторое время. Если же она видит, что при первом напоминании ребенок настороживается, лучше пока не рисковать, подождать еще некоторое время.

Утром вы договариваетесь с ребенком, что после прогулки он сразу же пойдет домой, что вы к этому моменту обязательно успеете подойти. Такая схема может быть задействована на несколько дней. Самое главное – не обмануть ожидания малыша. Все возвращаются с прогулки в группу, а он – домой.

Через несколько дней ребенок начинает понимать, что такая ситуация почему – то затягивается, вместо «хочу» он слышит «надо» и начинает выражать недовольство.

Но у малыша уже завязываются какие – то первые контакты с детьми, первые симпатии. Поэтому родители могут убедить ребенка спокойно пойти в детский сад на следующий день.

Терпение и еще раз терпение

Казалось бы, сделано многое, ребенок установил эмоциональный контакт с воспитателем, обжил территорию участка и групповой комнаты, свободно может ориентироваться. И все равно ребенок испытывает страдания в отрыве от мамы, от привычной обстановки, привычного ритма жизни. В представлениях ребенка идет ломка стереотипов. Такая ситуация повторится и в первые школьные дни, а вы помогайте малышу справляться с этими трудностями.

В этот период старайтесь, чтобы ребенок спокойно, без напряжения завтракал и обедал дома. Энергетическая поддержка необходима неокрепшему организму. Три – три с половиной часа, которые он проводит в дошкольном учреждении, сказываются на самочувствии ребенка. Он плаксив, просится на руки всем домашним, как будто хочет проверить, любят ли его еще родные; наблюдается частичная потеря аппетита. Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Благодарить, что помогает маме, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать, обнимать, прижимать (тактильные ощущения такого рода успокаивают его).

Следует создавать щадящий режим: укладывать пораньше, подольше находиться с ним в момент засыпания, не кормить насилино, предлагать любимую пищу (можно даже протертую).

Дети в этот период теряют много энергии, нервное напряжение сказывается во всем: кто только начал говорить, может перейти опять на лепет; кто недавно пошел, может вернуться к ползанию; на ночь иногда ребенок требует, как раньше, бутылочку с кефиром.

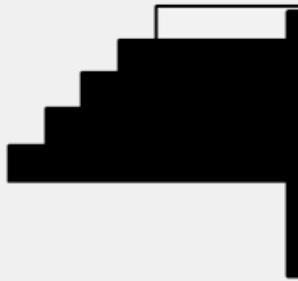
В этот трудный период дети и в саду ведут себя по-разному. Одни бунтуют, не хотят переступать порог группы, цепляются за маму. Начинают голосить при виде детского сада. Другие молча забиваются в угол, отказываются от помощи взрослого, от игрушек, от внимания других детей (особенно!). судорожно сжимают собственную игрушку и горестно вздыхают. Громкое рыданье – это демонстрация своего протesta родителям. Затягивать момент расставания бесполезно. Как только закрывается за мамой дверь, ребенок тут же успокаивается, улыбается взрослым и спокойно идет играть.

Дома напоминайте ребенку о самых ярких впечатлениях детского сада и спокойно объясните, что вам нужно работать и что вы заберете его с прогулки. И точно следуйте обещаниям, иначе подорвете базисное доверие малыша.

При встрече спокойно разговаривайте с ним, поблагодарите воспитателя и рассказывайте дома о детском садике, воспитателях, детях только хорошее. Наберитесь терпения: скоро традиционный утренний плач прекратится!



Четвертая ступенька. Обед без мамы



Четвертая ступенька – приучить ребенка обедать в детском саду. Не завтракать, а только лишь обедать. Чтобы поддержать силенки малыша, кормите его завтраком дома, приводите в группу к началу занятия. Теперь всем вместе интересно заниматься, играть, отправляться на прогулку. Во время обеда ребенок упирается, но так вкусно пахнет, все кушают, и он начинает есть. Место ему определяется ближе к выходу, два шага – и он уже за дверью, а там его ждет мама. Он успокаивается. В домашней обстановке он спокойно пообедает и ляжет спать. Через день – два ребенка убеждают, что ему нужно покушать, мама не успела приготовить, так как спешила за ним. Ребенок доедает, постоянно оглядываясь на маму. В этот трудный период воспитатели не докармливают малыша, иначе он начнет негативно отвечать на любое их предложение. Часто родители удивляются: пока был дома, накормить – такая проблема. Пошел в детский сад и уже по дороге домой дрожащими руками отламывает кусок черного хлеба, жует, будто месяц не ед. а это всего лишь реакция на организм, спад после нервного напряжения. Вспомните себя перед экзаменами. Хотелось вам есть? Вот так и у малыша. От напряжения спазмы в горле, глотать порой трудно, а пришел домой, расслабился – вот и результат.

Вот и болезни начались

И все-таки, несмотря на щадящий режим, детишки заболевают. Кто раньше, кто позже – все зависит от организма. В чем же дело? Не спешите обвинять персонал детского сада. Давайте разбираться вместе.

Во - первых, сказываются нервные перегрузки. Силы уходят, организм ослабевает. Отсюда и заболевания.

Во – вторых, в группе малыш не один. Кто-то из детей кашляет, у кого-то начинается насморк. Игрушки постоянно переходят из рук в руки.

В – третьих, в помещении несколько часов подряд дышат и взрослые, и дети. Аэробная среда групповой комнаты, естественно, совсем другая, отличная от той, к какой привык ребенок в домашних условиях. Так что поводов для заболевания предостаточно. Не осуждайте персонал детского сада за проветривание и не бойтесь его.

А чем же может заболеть малыш? У каждого свое. Где тонко – там и рвется. Слабые уши с малолетства – заболят именно они; «плохая» носоглотка – тут же ангина и прочие болезни. И если все же малыш умудрился подцепить инфекцию – не драматизируйте. Детские болезни переносятся легче, чем в более зрелом возрасте.





Пятая ступенька – сон в условиях детского сада.

Впервые столкнувшись с необходимостью ложиться спать в незнакомом месте, в «чужую» кроватку, без мамы, ребенок, безусловно, испытывает стресс едва ли не более сильный, чем вообще сам факт расставания с мамой. Ведь дети относятся ко сну, как ко времени, когда они теряют контроль над окружающей действительностью. Поэтому психологи не рекомендуют в первые 2-3 дня пребывания в детском саду оставлять ребенка на дневной сон. В дальнейшем не забудьте принести из дома «мамозаменителя» – любимую мягкую игрушку малыша, с которой он спит, любимую книжку. Эмоциональная сфера малыша все еще длительное время будет подвержена жестким испытаниям. Один из ярких показателей – мокрые штанишки у ребенка. Удивляется мама. А это результат того, что ребенок в непривычной для него обстановке туалетной комнаты не мог расслабиться. Вернувшись в привычную уже обстановку групповой комнаты, он облегченно вздохнул и ... поймите его, не ругайте и не стыдите. Оставьте этот инцидент без внимания, но сделайте вывод: не торопитесь.

Спокойно, без нервозности, суевийности встречайте малыша. По дороге домой, рассказывайте, что переделали много дел, благодаря ему, вашему помощнику.

Ваш ребенок снова радостный

Оказывается, не так уж все и плохо. Все его любят, и он любит всех! А дома его ждут расспросы. Ребенок почувствовал себя равноправным членом своего семейного коллектива, убедился, что ничего в жизни не изменилось, что все его любят, как и прежде. Постепенно, медленно ребенок входит в режим дневного сна в детском саду. Характер ночного сна определяет при этом точную картину состояния малыша. Если он просыпается по ночам, ищет маму, вскрикивает, просит включить лампу, значит, адаптационный период еще продолжается.

Показателями окончания адаптационного периода являются:

- спокойное, бодрое, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;
- уравновешенное настроение в течение дня, адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе;
- умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;
- желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца;
- спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени;
- спокойный ночной сон, без просыпания до утра. Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился. Вот теперь уже можно подумать о своих делах и о своих интересах, дорогие родители!



Рекомендации родителям



- Показывайте картинки из книг и журналов, на которых изображены дети в детском саду. Сочиняйте маленький рассказик про то, как детям весело живется в саду.
 - Слушая соседей, беседуя по телефону с подругами в присутствии ребенка, помните, что дети все слышат и видят. Они видят вашу реакцию и слышат ваши слова, которые могут напугать его неизвестными доселе детскими садом или воспитателем. Страйтесь дать положительную установку ребенку на восприятие детского сада. Информации должно быть мало. Говорить на эту тему надо, используя радостные эмоции. Но не переиграйте, дети очень чувствительны к фальши. При разговоре не смотрите на малыша, будто эта информация не для него.
 - Приучайте ребенка быть самостоятельным. В детский сад он должен прийти с определенными навыками.
 - Постепенно домашний режим подстраивайте под режим детского сада (даже в выходные дни). Вечерние часы не насыщайте шумными играми, длительным просмотром телепередач, чтением незаконченных сказок.
 - Перед вечерним туалетом вместе подготовьтесь к детскому саду: какую игрушку возьмете «в гости», что наденете (одежду повесить на стульчик), выполнено ли поручение воспитателя.
 - Приемы «заманихи»: игрушка хочет в гости в детский сад; сапожки хотят погулять по дорожкам детского сада; нужно что-то отнести воспитателю и детям; и т.д.
 - Если в семье есть человек, с которым малыш расстается очень плохо, то этому домочадцу лучше выйти из дома до того времени, как малыш проснеться.
 - Если ребенок боится входить в группу. Где много детей, приходите пораньше, когда детей мало или вообще первыми. У воспитателя будет возможность пообщаться подольше лично только с вашим ребенком.
- Поближе познакомьтесь с мамой, чей ребенок симпатичен вашему, гуляйте вместе, сходите в гости. У малыша появится желание увидеть друга в детском саду.

Прислушайтесь к нашим советам и вы сбережете нервную систему малыша. А все болезни у нас от нервов. Подготовленный и спокойный ребенок, сам изъявит желание пойти в детский сад. И в этом случае ему легче будет адаптироваться к жизни в детском саду.

Взгляд на адаптацию психолога.



1 категория – Утром дети спокойно уходят от родителей, это люди несчастные, нет привязанности к родным, близким.

2 категория – Утром ребенка не возможно оторвать от мамы, папы, а вечером встречает их с плачем, этим самым дети демонстрируют недоверие родителя – однажды вы обманули их.

3 категория – Утром ребенок с сожалением уходит в детский сад, а когда за ребенком приходят родители – радуется, это нормальное явление.

Рекомендации для мамы в первый день посещения детского сада.

Не только малыши готовятся к своему первому дню в новом коллективе. Мама тоже должна как следует подготовиться, чтобы первый день не стал сумбурным, чтобы все прошло как можно более гладко, насколько вообще это возможно.

- Заранее поговорите с воспитательницей или заведующей садиком. Она продиктует вам список всего необходимого, что надо иметь с собой в первый и последующие дни.
- Узнайте, к которому часу нужно привести малыша, допускаются ли опоздания, каков режим группы, чем детей кормят и какое расписание приемов пищи и сна. Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более или менее похож на питание в саду.
- Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет (если он достаточно большой, предоставьте этот выбор ему) и как вещи он возьмет в качестве запасных.
- Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.
- Запомните, а лучше запишите все вопросы, которые хотите задать воспитательнице, не забудьте напомнить ей, что вы оставляете в шкафчике ребенка его любимую игрушку или соску
- Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей и родителями других детей. Слишком дорогая одежда. Требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстрее научится сам снимать и надевать ее.
- Заранее познакомьтесь с воспитателями в группе. Запомните их имена. Страйтесь общаться с ними как можно доброжелательнее, избегайте конфликтов по пустякам.

Запишите телефон садика, но ни в коем случае не злоупотребляйте – звоните только по предварительной договоренности с воспитательницей, именно в то время, которое она назовет, или в экстренном случае.

Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т.д.) на случай, если вы срочно понадобитесь.

Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.

Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно он оказывает предпочтение, и общайтесь с ней как можно больше – тогда вам удастся услышать массу милых подробностей о своей крохе.

Как лучше разговаривать с ребенком.

<i>Нельзя говорить</i>	<i>Лучше сказать</i>
Тебе понравились детский сад, дети, воспитатели и т.п.	Что тебе понравилось больше всего, с кем бы ты хотел играть, какие игрушки тебе понравились и т.п.
Придешь сюда еще?	Какую игрушку мы принесем из дома, когда завтра придем снова?
Тебя обижали, тебе было здесь плохо, ты плакал?	Я же обещала прийти во время прогулки, (обеда, после сна) – и пришла! Во что вы играли? И т.п.
Я понимаю, что тебе здесь плохо, тоскливо, не нравится, но ты уж потерпи, но так надо...	Как здорово, теперь ты как папа, мама тоже ходишь на работу. Ты у меня совсем взрослый
Что вы сегодня делали?	Вы сегодня лепили или рисовали?
Что вы сегодня кушали?	На завтрак была каша или яйцо?
При буйных детских фантазиях: • зачем ты меня обманываешь! • Этого не может быть! • Зачем ты врешь! • Это некрасиво!	То, что ты рассказываешь, Это же, как будто бы понарошку. Ведь так?!



Что должны делать родители?

1. Не забудьте заранее познакомится с режимом детского сада, в который поведете кроху, и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приема пищи, характер питания и пр.) в период адаптации необходимо быть к малышу особо внимательным и чутким, но без излишнего застаскивания. «Пустяковая» проблема несамостоятельности может стать едва ли не главной причиной трудной адаптации детей к детскому саду. Задачу самообслуживания малышу, особенно если ему предстоит уже скоро стать детсадовцем, стоит облегчить простой стрижкой, удобной одеждой без декоративных элементов типа маленьких пуговиц и застежек на спине. Главный принцип – чем проще, тем лучше.
2. Немалую роль в процессе адаптации ребенка к саду играет осведомленность крохи о жизни детского сада. Поэтому необходимо приводить ребенка в садик заранее – для знакомства с территорией, помещением группы, игрушками, спальней. Не спешите, придите несколько раз. Обсуждайте с ребенком, комментируйте увиденное. Этот процесс длительный и может занять пару недель.
3. Важно заранее постараться научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей; подождать, пока другой ребенок поиграет и т.п.) при предварительном знакомстве с обстановкой группы постарайтесь положительно настроить малыша
*как много детей, много игрушек, дети весело играют,
воспитательница – хорошая тетя и пр.). Дайте время малышу
спокойно все осмотреть, покажите, где он будет спать,
раздеваться, кушать, играть.*
4. В первые дни не спешите сразу увести кроху домой. Побудьте с ребенком на участке детского сада, вместе посмотрите, как гуляют дети, чем занимаются, как общаются друг с другом и воспитателем.

**Будьте терпеливы в воспитании малыша и
внимательны к любым сложностям, которые
встретятся на его пути в детский сад.
Желаем вашему крохе успехов в детском саду.**



5. Впервые столкнувшись с необходимостью ложиться спать в незнакомом месте, в «чужую» кроватку, без мамы, ребенок, безусловно, испытывает стресс едва ли не более сильный, чем вообще сам факт расставания с мамой. Ведь дети относятся ко сну, как ко времени, когда они теряют контроль над окружающей действительностью. Поэтому психологи не рекомендуют в первые 2-3 дня пребывания в детском саду оставлять ребенка на дневной сон. В дальнейшем не забудьте принести из дома «мамозаменителя» – любимую мягкую игрушку малыша, с которой он спит, любимую книжку.
6. Не забывайте оказывать малышу эмоциональную поддержку и показывать значимость его нового статуса.
7. Ежедневно расспрашивайте о жизни детского сада. Удивляйтесь, хвалите ребенка. Ваша беседа должна быть эмоционально ярко окрашена. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьез, относятся с уважением к его проблемам, внимательно и с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важным.
8. Избегайте вопросов: «Что вы сегодня делали? Что вы ели? Как ты себя вел?» Спросите: «Вы сегодня рисовали или лепили? На завтрак была каша или яичко? С кем ты сегодня играл? О ком вам читали книжку?» И т.д.

Время пребывания ребенка в детском саду в период адаптации строго индивидуально. Однако, не следует в первый же день оставлять малыша надолго. Специалисты – психологи рекомендуют следующую примерную схему: 1,2 день – на несколько часов.

Постарайтесь прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. 3-й день – заберите ребенка сразу после обеда, до сна. Лучше рассчитать время так, чтобы прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу. Откладывайте немного, и крохе придется пережить несколько неприятных минут, с тревогой ожидая маму в пустой группе. Со вторника 2-й недели (после выходных, в понедельник, все еще щадящий график) – малыш уходит домой в полдник. И лишь с 3-й недели можно оставлять ребенка на целый день.

От чего же зависит характер и длительность адаптационного периода?

- От возраста ребенка. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 года до 2,5 – 3 лет.
- От состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.
- От индивидуальных особенностей. Даже дети одного и того же возраста и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка в корне меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первые дни внешне спокойны, без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями. Плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах является нормой.
- От уровня тренированности адаптационных механизмов. Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.п.) легче привыкают к дошкольному учреждению.
- От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать за собой игрушки и т.п.).

Игры для снятия перевозбуждения и агрессии

Повисим на мяче.

Купите самый большой «массажный» мяч и, приведя малыша домой и поужинав, научите несколько минут буквально висеть, лежать на нем полностью расслабившись, с закрытыми глазами, в полной тишине или под тихую музыку. Пусть это станет привычкой

Добрый мяч, злой мяч.

Прекрасно поможет выплеснуть злость и раздражение обычный надувной мяч стандартного размера. Играя в «добрый – злой мяч», несколько членов семьи (можно и вдвоем с ребенком) становятся в круг (друг против друга) и в зависимости от личного выбора: «Мяч добрый!» – кидают друг другу спокойно.

«Мяч злой!!!» – кидают мяч с агрессией. Важно правило: и»злой», и»добрый» мячи кидают друг другу только в руки.

Поиграем в садик.

Часто детишки не рассказывают, что у них происходит в садике.

Маме сложно понять, каков стиль общения воспитателей и детей, какие методы близки педагогу, какие существуют конфликты. Вот тут – то на помощь и приходит игра.

В выходной день предложите крохе поиграть в “садик”. “Детишками” могут стать любимые игрушки или вы с родственниками, а вот воспитателем обязательно должен стать ребенок. Как правило, дети прекрасно изображают своих наставников и сверстников. В этой игре родители увидят многое, потому что ребенок непроизвольно будет переносить свой «садиковский» опыт в игровую ситуацию. Можно немножко его спровоцировать: “А вот воспитательница говорит так-то...”. “Нет, - тут же возразит малыш, - она так никогда не говорит. Она говорит так-то...”.

Точно так же, в игре, можно увидеть и поведение вашего ребенка в саду, других детей. Очень часто родители считают своего ребенка тихим, забитым, а в ходе игры вдруг обнаруживается, что он забияка, например, начнет драться кулаками или игрушками и будет доволен этим.

