

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад**

- Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадить его ослабленную нервную систему.
- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
- Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.

### **Почему же ребёнок плачет? И как лучше прощаться**

Он плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он **БЕСПОКОИТСЯ**. Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания.

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: «Я иду в магазин за покупками», или «Я иду на работу печатать на компьютере»). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку может быть не совсем удобно и понятно). Можно сказать: «Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь». Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.

- Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: «Ты будешь с воспитателем Анной Григорьевной и другими детками. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать».

- Не сулите ребенку «призов» за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом. Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещь (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

### **Как избежать сцен и манипуляций**

Ребенок чувствует, что «сцены» портят его отношения с родителями.

Победить «сцены» помогут «ритуалы».

«Ритуал» - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом.

Например, уходя, мама всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.);
- говорит «спасибо» и «пока-пока»;
- если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
  - передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;
  - уходит.

Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.

## Фразы, которые ухудшают ситуацию

- «Ты же сам говорил (говорила), что хочешь в детский садик (с детками играть), почему ты теперь не хочешь оставаться?»;
- «Не пускаешь меня на работу - не будет денег тебе на новую машинку!»;
- «Ну, пожалуйста, можно мама пойдет на работу?!»;
- «Ты же большой мальчик (большая девочка)! Как тебе не стыдно плакать!»;
- «Если будешь так реветь - уйду от тебя и вообще не приду!».

Важно помнить: эти фразы не только не помогают ребенку, но даже вредят, потому что в них есть УПРЕК. Упрек ребенку в том, что он МЕШАЕТ маме делать какие-то ее дела.

Мамы говорят такие слова просто потому, что не знают, как успокоить малыша, а ребенок слышит, что он - помеха маме в ее жизни, и еще больше переживает, тревожится и, как следствие, капризничает. Ребенок спокойно общается со взрослыми, но очень застенчив в обществе других детей. Как научить его не бояться?

Если дома ребенка часто ругают, критикуют, упрекают и ограничивают, он становится чрезвычайно неуверенным в себе и потому пугливым. Так что прежде всего поищите причину его робости в своих собственных установках.

Причина негативной реакции ребенка на шумные компании сверстников может крыться и в особенностях его нервной деятельности. Если ваш малыш родился на свет интровертом, то он действительно будет малообщительным, будет быстро уставать от шума, беготни, большого количества людей вокруг. А экстраверты, наоборот, не выносят одиночества и чувствуют себя хорошо только в компании.

Интроверсия и экстраверсия - врожденные установки, которые, как и темперамент, нельзя изменить. Но это не означает, что ребенок-интроверт совершенно не способен к общению. Просто этого общения не должно быть слишком много.

Возможно, на протяжении долгих месяцев ваш малыш-интроверт на детской площадке будет лишь сторонним наблюдателем. Уважайте его особенности и не форсируйте события.

Рано или поздно он начнет играть с другими детьми. А когда подрастет, вряд ли он станет «душой компании», но зато всегда будет самым верным и надежным другом тем, кого он впустит в свое личное пространство.