

Кононова Елена Леонидовна

Консультация для родителей

### **Как помочь ребенку во время адаптации к детскому саду?**

Если вы решили отдать ребенка в детский сад, то первое, что необходимо, это **ваша внутренняя уверенность** в ваших действиях. Если родитель нервничает, не уверен, испытывает чувство вины, то это может сильно осложнить процесс адаптации, т.к. **дети чувствуют и транслируют ваше состояние!** Если ваше решение основано на рациональной необходимости, то следует убедить себя в этом и общаться с людьми, поддерживающими ваше решение. *Самое главное, родители должны быть спокойны, уверены в себе, в правильности того, что они делают.* Именно по реакции родителя ребенок ориентируется что хорошо, что плохо, что приятно, что противно и что должно происходить, а что не должно. Если с ребенком происходит то, что должно, он проще и быстрее мирится с тем, что ему не очень нравится.

### **Как облегчить ребенку пребывание в садике?**

Выберете утром вместе с ребенком какую игрушку, книжку или вещь он возьмет сегодня в сад. Дайте ему в для садика «кроватьную» игрушку, которая будет лежать в его садовой кровати. Об этом всегда можно договориться с воспитателем.

Покупайте красивую сменную одежду и тапочки, которые понравятся ребенку, специально для садика. Эти вещи будут лежать в его шкафу, вместе с другими. Зафиксируйте внимание ребенка на том, что это его шкаф. Расскажите ему про каждую вещь, которую кладете туда - носовые платки, сменные трусы, запасную футболку - «это твои чистые трусики, они будут лежать в твоём шкафчике». Малышу тревожно в чужом месте. Пока оно не станет своим он будет тревожиться. Свой шкаф, своя кровать значительно приближают этот момент.

Создайте дома максимально стабильную обстановку. До тех пор пока не закончится адаптация, в идеале дома не должно быть никаких перемен - отъезда-приезда родственников, перестановок, ремонта, выхода кого-то из родителей на работу (если этот выход заметен ребенку). Избегайте даже приятных перемен. Это касается и нововведений в рационе.

Уделите особое внимание не тому, как вы отводите ребенка из садика, а тому, как забираете его. Можете придумать какой-нибудь ритуал-игру для возвращения домой, сделайте этот момент особенным, приятным.

Обратите внимание на утро дома перед садиком. Постарайтесь, что бы утренние сборы проходили в спокойной обстановке. Не подгоняйте ребенка, упрекая его, что опаздываете, это усиливает тревогу. Лучше будите его пораньше, пусть у вас останется лишнее время на игру, это поможет сохранить благоприятный настрой.

Хорошо, если на период адаптации вы сможете устраивать ребенку внеплановые «выходные». Такая разгрузка будет очень полезна для детского организма. Но решить это должна мама или папа, а не клянчащий ребенок.

Главное не бойтесь сами, тогда и с ребенком все будет в порядке.

Садик - это очень хорошо и для ребенка, и для мамы. Многое зависит от воспитателей и от их отношения к ребенку. В свою очередь отношение воспитателя к ребенку зависит от отношения родителей к воспитателю. Если у вас возникают вопросы или сомнения, не молчите, обращайтесь к воспитателю или психологу, мы всегда рады с вами сотрудничать и помогать.

