

# Как психологически облегчить для ребенка период адаптации

9 декабря 2020 год

**Дать «лучик мамы».** Это какой-либо предмет от мамы, чтобы ребенку было не так тоскливо: например, платочек, пахнущей ее духами, или другая безопасная для малышей вещь.

**Ввести ритуалы встреч и прощания.** Это может быть общий жест или волшебная фраза, особое рукопожатие или объятие. Главное — договориться с ребенком, что отныне вы будете так встречаться и прощаться. Такие вещи помогают детям переключаться.

**Оставить игрушку на ночь в саду.** А утром сказать: в садике нас ждет зайчик, ему, наверное, грустно без нас, пойдем его заберем.

В первый день лучше всего сходить с малышом на прогулку к воспитателю и детям из группы. Если нет такой возможности, то оставьте его не более, чем на полчаса. Во второй день, если все прошло благополучно, можно оставить на 1-2 часа и постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.

**Совет всем родителям:** рассказывайте про садик, который собираетесь посещать, что там есть игрушки и воспитатели, показывайте, как там гуляют детки. Ребенка необходимо готовить к походу в детский сад, нельзя прийти в первый день, отдать ребенка и потом надеяться, что он «полюбит» детский сад и будет с радостью туда ходить изо дня в день. Если есть возможность, познакомьтесь с будущими воспитателями. Морально готовьте ребенка к тому, что в скором времени он будет находиться без мамы в садике, что мама будет в это время работать и обязательно вернется за ним.

**Действуйте в соответствии с интересами ребенка.** Например, ребенок любит Деда Мороза. Расскажите, что в садике будет утренник, на котором Дед Мороз будет дарить подарки.

**Дайте «ключик» от дома.** И скажите примерно следующее: «Я отдаю тебе ключик от дома и пойду на работу, без ключика я домой не попаду. Я приду за тобой с работы и мы вместе пойдем домой». Так ребенок будет понимать, что вы обязательно вернетесь за ним!

**Положите в кармашек платья или рубашки фотографию мамы,** чтобы ребенок не так сильно скучал.

Факторы, которые могут затруднять адаптацию и которые нужно по возможности не допускать или устранять:

1. Отсутствие каких-либо подготовительных мероприятий вообще. Идти в садик, как говорится, с места в карьер.
2. Резкое погружение в жизнь садика (сразу на полный день).
3. Внезапное исчезновение мамы, отсутствие ритуала прощания.
4. Неподготовленность ребенка к режиму.
5. Питание. Ребенок привык есть только протертую пищу.
6. Нет навыков самообслуживания у детей от трех лет (ребенок ждет, когда его покормят, оденут).
7. Угрозы детским садиком, негативная атмосфера вокруг темы детского садика.
8. Наложение стрессов - переезд, кризис трех лет. Бывает, что этого трудно избежать, просто учитывайте, что нагрузка на нервную систему повышена. Период адаптации может затягиваться.
9. Повышенная нагрузка на нервную систему в период адаптации. Например, ребенка записывают еще и в новые кружки.
10. Тревожность мамы, отсутствие твердого решения о нужности детского сада.
11. Игнорирование потребностей ребенка, отсутствие компенсации разлуки. При расставании создавайте тактильный контакт, что-то оставляйте за себя, проговаривайте, что будете делать, когда встретитесь после детского сада.
12. Незаинтересованность в адаптации (выгодно взрослым).
13. Несерьезное отношение к адаптации, непоследовательность взрослых (проспали — не пошли).
14. Неготовность родителя к негативной реакции ребенка, ругань за эмоции ребенка, негатив утром при сборах и при прощании.
15. Нереалистичные ожидания родителей от ребенка.

16. Какие-то негативные родительские установки о садике.

Некоторые негативные явления со стороны ребенка в период адаптации — норма. **Сохраняйте спокойствие.** Будьте терпеливы. Поддерживайте ребенка. Будьте уверены, что ему под силу адаптироваться к детскому саду. Ничьей вины здесь нет, свою тревогу держите под контролем.