

Совместная адаптация.

Ребенка следует заранее начать подготавливать к детскому саду. *Лучше, если ребенок будет привыкать к нему постепенно, например в течение месяца. При этом в первый раз мама приходит в детский сад и остается вместе с ребенком, пока он знакомится с детьми. При этом мама всячески показывает, что не собирается уходить. Увидев, что ребенок устал, она забирает его домой.*

Через несколько дней мама говорит ребенку, что уйдет на пять минут. Очень важно, чтобы она действительно вернулась через указанное время. Здесь важно не время, а обязательность - возвращение в положенный срок.

Можно предложить ребенку какую-нибудь игрушку, сказав, что в отсутствие родителей она будет их заместителем. Если он вспомнит о маме и захочет побыть с ней, он может достать игрушку из кармана и поговорить с ней, мама обязательно это узнает, но не обязательно сразу вернется - она вернется, как только сможет.

Перед тем как ребенок начнет ходить в детский сад, стоит рассказать ему о том, что в течение дня будет делать каждый член семьи. Мама пойдет на работу, чтобы заработать деньги для семьи, а также чтобы сделать какое-то полезное дело для всех. Понимание же того, что на работу уходят, чтобы делать какое-то полезное дело, необходимо ребенку и для формирования адекватного представления о роли семьи в обществе, своей роли в семье, и для осмысления важности посещения детского сада как собственного вклада в благополучие семьи.

Обязательно говорится о том, что перед ребенком стоит важная задача в детском саду - учиться и расти, чтобы стать таким, как родители. Осознание значимости его нахождения в детском саду для семьи также будет способствовать эмоциональному комфорту ребенка в нем.

Родителям необходимо после возвращения ребенка из детского сада проявить к нему те чувства, которых так не хватало ему в детском саду. Стоит так распределить время, чтобы после детского сада кто-то из родителей смог побыть с малышом и показать ему, как он необходим своим близким, как они соскучились по нему.

Три дня в детском саду - три недели на больничном

Почему дети часто болеют в период адаптации?

Эта типичная статистика детей, только что начавших посещать детский сад. Да, в детских садах дети болеют чаще, чем дома. Но в этом не всегда виноваты детские сады. У каждого ребенка имеется определенный набор бактерий, который он получает в своей семье, где все родственники обмениваются ими, как улыбками и словами. Однако люди болеют от таких инфекций только тогда, когда ослабевает их иммунная защита. А ее активность напрямую, особенно у детей, зависит от эмоционального состояния. Если Ваш ребенок тяжело переживает период адаптации, то болезнь является действенным способом остаться дома, получить заботу и любовь родителей.

Чтобы не сформировалась патологическая потребность в болезни, *необходимо правильно вести себя с ребенком в это время.* Внимания к нему должно быть ровно столько, сколько действительно необходимо для облегчения страданий, чтобы не вызвать ощущения выгоды от болезни. Условия должны быть такими, чтобы болеть было скучно.

Как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду?

1. *Отводить в сад ребенка доверьте менее эмоциональному члену семьи.* Если нет такой возможности, то постарайтесь сделать сборы в детский сад максимально приятными, дорогу – более привлекательной.

2. *Ваш малыш обязательно должен высыпаться – это залог хорошего настроения.*

3. *В присутствии ребенка не показывайте, что переживаете, нервничаете по поводу расставания с ним:* ребенку передаются ваши чувства.

4. *Детям в период адаптации нужно особое внимание родителей.* Поэтому вечером расспросите ребенка о прошедшем дне, расскажите, как вы соскучились, похвалите его за успехи.

5. *Дайте малышу в детский сад его любимую игрушку, платочек или другой атрибут из дома.* Это даст ребенку ощущение защищенности.

6. *Режим дня в выходные дни не должен сильно отличаться от привычного режима,* так как маленькие дети плохо переносят изменения заведённого порядка. Следствиями таких изменений могут стать нарушения сна, что ведёт к нервозности, беспокойству и повышенной возбудимости.

7. *Научите ребенка навыкам самообслуживания.* Но если вы заранее не отучили малыша от соски, не приучили к горшку то не пытайтесь это сделать пока ребенок не адаптируется. В это время действует закон - никаких резких перемен, чтобы не усугублять и без того тяжелый период в жизни ребенка!

8. *Объясните ребенку, что он всегда может обратиться за помощью, если она ему потребуется,* к воспитателю, к помощнику воспитателя.

9. *Не позволяйте себе критики в адрес детского сада и воспитателей в присутствии ребенка.* Помните, Ваше негативное отношение передаётся ему.

10. *Не пугайте ребенка детским садом («Будешь себя плохо вести, падёшь в детский сад в выходной день»)* У него должно сформироваться положительное отношение к этому месту.

11. *Не приводите в сад ребенка, который не совсем здоров,* поскольку в этом случае ребенок особенно нуждается в Вашем внимании и заботе.

12. *Будьте уверены в своих действиях.* Твердо решите для себя, нужен ли вам детский сад? Если нужен, то не давайте себе ни малейшего повода усомниться в этом.

13. *Если решили приучать ребенка к детскому учреждению, водите каждый день, а не случай, от случая.* (Конечно, если ребенок не болен). Этим можно только растянуть адаптацию по времени и сделать ее более тяжелой для малыша.