

В детский сад с радостью: советы тревожным родителям

Поступление в детский сад – это момент отделения мамы от ребёнка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвётся» сердце, когда она видит, как переживает малыш. Чтобы помочь мамам, и другим, близким членам семьи, предлагаем важные советы по сопровождению малышек в период адаптации:

1. Создайте условия для спокойного отдыха ребёнка дома. Не стоит перегружать нервную систему малыша впечатлениями.
2. В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и детском саду. Ребёнок более охотно пойдет в группу к воспитателям, которых Вы уважаете.
3. В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка.
4. В период адаптации не отучайте ребёнка от вредных привычек (сосание пальца, соски и т.п.). Лишнее напряжение ни к чему.
5. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная, бесконфликтная атмосфера. Обнимайте ребёнка, гладьте, говорите приятные слова, чаще хвалите.
6. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться, переключите на другую деятельность. Не ругайте за то, что плачет.
7. Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую; также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме). Прижимая к себе что-то мягкое, «родное» - ребёнок быстрее успокоится.
8. Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте историю, например, про мишку, который впервые пришел в детский сад, сначала волновался, а потом подружился с детьми и воспитателями и т.п. По сюжету малыш должен понять, что мама обязательно вернётся за ним.
9. Организуйте утро так, чтобы день и у Вас, и у малыша прошёл спокойно. Спокойная мама – спокойный малыш!
10. Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является любимая игрушка.
11. По возможности, пусть ребёнка в детский сад отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.

12. Обязательно говорите, что вы придёте, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда и т.д.). Нельзя обманывать ребёнка: говорить, что придёте после обеда, а забирать после сна.

13. Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловали, сказали «пока» и ушли). Чем дольше Вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребёнок переживает.

И ещё, **несколько полезных советов мамам:**

1. Будьте уверенной в том, что посещение детского сада действительно нужно семье. Ребёнок, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

2. Поверьте, что ребёнок на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адаптационная система малыша достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Хуже, когда ребёнок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плачь – это помощник нервной системы, он не даёт ей перегружаться. Не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребёнка за «нытьё».

3. Воспользуйтесь помощью. В детском саду работают люди, внимательные к детям. Спросите у воспитателя, как чувствует себя Ваш малыш в течение дня.

4. Заручитесь поддержкой. Вокруг Вас есть другие мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга: делитесь позитивной информацией. Отмечайте и радуйтесь успехам детей.

Старший воспитатель: Даринская Т,Н,