

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

## ЧАСТЬ 3. ПОМОЩЬ НУЖНА ЕЩЁ И РОДИТЕЛЯМ

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда ее не получают.

Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвется" сердце, когда они видят, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

### ***Чтобы помочь себе, нужно:***

- *быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье.* Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.

- *поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание.* Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье".

- *воспользоваться помощью воспитателя.* Иногда родителям очень нужно знать, что ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию даёт воспитатель, наблюдающий за детьми в процессе адаптации. Общайтесь с воспитателем, задавайте вопросы о самочувствии ребенка в группе. И расскажите воспитателю об особенностях, привычках своего малыша.

- *разговаривайте с ребенком.* По дороге домой из детского сада поговорите с ним. Узнайте, что было за день хорошего, а что не очень удалось, чем занимались дети, с кем ребенок играл. Отдав ребенка в садик, вы стали меньше проводить с ним времени. Но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут стать более теплыми, если вам есть что рассказать друг другу.

- *заручиться поддержкой.* Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период, Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

*Педагог-психолог А.В. Тимощук*