



«Адаптация- это серьезно!»

Советы родителям:

Что делать, чтобы страх не возник:

1. Задолго до прихода ребенка в детский сад начинайте готовить его к общению с чужими незнакомыми взрослыми и детьми: ходите в гости и на детские праздники в парки и учреждения, чаще бывайте на детских игровых площадках.
2. Наблюдайте за ребенком – как он себя ведет в подобных ситуациях, помогайте ему налаживать контакты с другими людьми, обучайте «волшебным словам» общения: «Как тебя зовут?», «Во что ты играешь?», «Смотри, что у меня есть!», «Давай играть вместе!». Если ребенок плохо говорит, говорите за него, давая образец поведения.
3. До первого дня прихода в группу побывайте на площадке детского сада, побудьте некоторое время с детьми и воспитателем, при этом комментируйте все, что видите и слышите; чаще посещайте групповую площадку в вечернее время, чтобы ребенок мог наблюдать, как родители спешат за детьми, забирают их домой, как некоторые дети не торопятся уходить, потому что им интересно в этом месте играть.
4. При знакомстве с воспитателями группы расскажите как можно подробнее о своем ребенке, его привязанностях, особенностях, любимых игрушках и занятиях, расскажите, как ребенок привык дома есть, засыпать, проводить время.
5. В первые дни посещения группы пусть ребенок побудет полчаса (а потом можно постепенно увеличивать время), не оставляйте его сразу надолго в детском саду, а ограничьтесь парой часов. В последующие две недели не приходите поздно и не оставляйте ребенка на полный день – это для него тяжело.
6. После 1-2 дней присутствия в группе с ребенком научитесь мягко, но коротко расставаться с ним. Не затягивайте эту процедуру, но и не отрывайте ребенка резко от себя, попросите воспитателя помочь вам переключить его внимание на что-нибудь интересное.

Что делать, если страх разлуки все же возник:

1. Разделите чувства ребенка, примите его страх как данность и не уверяйте в том, что «ничего страшного нет».
2. Не вините, не ругайте и не наказывайте ребенка за его страхи.

3. Проанализируйте свое поведение и собственные чувства в ситуации расставания: дети как барометр эмоционально улавливают наше эмоциональное состояние и откликаются на него.
4. Выясните дома, почему ребенок боится идти в группу, это можно сделать с помощью игры в «детский сад», где та или иная игрушка олицетворяет самого ребенка, а взрослый наблюдает, как игрушка поступает, что она говорит и делает. Спросите, что ей нравится или не нравится в детском саду, какое у нее заветное желание.
5. Обязательно побеседуйте с воспитателями группы и узнайте, не произошло ли чего-нибудь неприятного для ребенка – упал, подрался, обидели дети, опрокинул горшок или посуду, плохо и крайне избирательно ест, долго засыпает, ударился и т.п.
6. Если возможно, проконсультируйтесь с психологом детского сада, попросите его выйти в группу и понаблюдать за ребенком и его взаимоотношениями.
7. Объясните ребенку на доступном языке, почему вы оставляете его в детском саду, что полезного и интересного его там ждет.
8. Дайте в детском саду ребенку его любимую игрушку – она станет оберегом (вы ее об этом попросите), или «мамину» вещь, например, пахнущий мамиными духами платочек, в который можно уткнуться, если ребенок заскучет, небольшой альбомчик с семейными фотографиями и т.п.
9. Если это согласуется с правилами детского учреждения, принесите для ребенка «сонную рубашечку», подушечку – думочку, с которой можно посидеть, цветной прикроватный коврик или накидочку (хорошо, если это сделано руками мамы или бабушки) – в этих вещах частичка дома и домашнего запаха, дорогой для ребенка символ семьи.
10. Если страх ребенка и отношения психологической зависимости при расставании с матерью длятся более трех недель, смените того, кто приводит ребенка в детский сад, - это может привести к достаточно быстрому положительному эффекту. Хорошо, если ребенка провожает более уравновешенный и спокойный взрослый (чаще папа, иногда тети или дяди, старшие братья или сестры).