

## **Успешная адаптация ребенка в детском саду - залог эмоционального благополучия!**

Ваш малыш пришел в детский сад и неважно впервые или он посещал другой. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок успешно вступил в нее, предлагаю несколько рекомендаций.

Есть дети, для которых первые недели в детском саду могут проходить очень эмоционально. Поведение ребенка может внезапно измениться - он может стать более капризным, тревожным и др. особенно по вечерам.

Причин для таких изменений может быть несколько. Первые дни в саду - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка; в окружении малознакомых взрослых ребенок часто старается сдерживать свои эмоции, так что выплескиваются они только вечером на родителей. Как помочь ребенку на этом сложном для него этапе?

Во-первых, помните, что на привыкание ребенка к детскому саду потребуется некоторое время. Во-вторых, запаситесь терпением! Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, на время уменьшить количество посещений развлекательных мероприятий, сократить время просмотра телевизионных передач. Обязательно установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении. Не акцентируйте внимание на негативных поступках ребенка, не наказывайте за капризы, а уделяйте ему больше внимания и заботы. Внимательно слушайте своего малыша. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Подбодрите его: «Ты молодец, я горжусь тобой! У тебя все получится!».

Если ребёнок не болен, не делайте перерывов в посещении садика. Соблюдайте режим дня, ребенок должен ложиться спать не позднее 21.00 часов даже в выходные дни.

Познакомьтесь с другими детьми и их родителями. Поощряйте игры с другими детьми, постепенно расширяйте круг общения с другими взрослыми. Будьте снисходительны и терпимы к другим детям. Совершенных людей нет. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме, доброжелательно по отношению к другим, ведь дети перенимают модели поведения и решения различных спорных ситуаций от своих родителей. Запомните, что чем лучше будут Ваши отношения с педагогами, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть и адаптироваться Вашему ребенку. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом! Не обсуждайте при ребенке, если Вам что-то не понравилось в детском саду, не формируйте негатив по отношению к педагогам и сотрудникам, этим вы только усложните эмоциональное состояние ребенка в детском саду.

Если ребенок с трудом расстается с Вами по утрам, испытывает при этом переживания, предлагаем несколько следующих советов. Скажите ребенку уверенным, доброжелательным тоном, что Вам пора идти, поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь; продемонстрируйте свою уверенность в педагоге, с которым оставляете малыша; скажите ребенку, как он может определить время, когда Вы должны за ним прийти, но тогда уж будьте точны. Сообщайте ребенку, кто его будет забирать в этот день.

Обязательно расскажите педагогу об особенностях и привычках Вашего ребенка. А если Вы нуждаетесь в советах специалистов, педагоги и психолог детского сада ждут вас.