

# Здравствуй, детский сад!

Несмотря на многомесячную подготовку, адаптационный этап неизбежен. Что следует делать взрослым, чтобы не навредить нервной системе ребенка, которая трудится на максимальных оборотах?

- В присутствии детей давайте положительную оценку деятельности сотрудников ДОУ, даже если вас что-то не устраивает. Говорите малышу, в какой замечательный садик он посещает, какие милые там няни и воспитательницы.
- Придерживайтесь «садиковского» распорядка не только в будни. Конечно, в субботу можно разрешить крохе просыпаться немного позже, но основные режимные моменты должны соблюдаться неукоснительно.
- Создайте дома приятную и неконфликтную атмосферу. Не наказывайте ребенка за случайные проступки, напротив, чаще хвалите и ласкайте (см статью: наказывать или нет ребенка за случайные проступки?). Особо следует отмечать каждое его достижение, изменение в поведении в лучшую сторону.
- Дайте в садик своеобразный мамин заместитель – любимую мягкую игрушку. Прижимая ее к себе, дети быстрее успокаиваются и успешнее переживают расставание с родителями.
- Если каждое утро в группе начинается одинаково – слезами и нежеланием отпускать маму на работу, пусть в сад отводит папа, старшая сестра или другой родственник.
- При прощании доступно объясните, когда вы вернетесь (после дневной прогулки, обеда или полдника). Обязательно придите вовремя!
- Выработайте особый ритуал расставания: целуйтесь в обе щеки, машите ручками, тритесь носиками. Чтобы малыш не расстраивался, уходите сразу же – спокойно и не обращая внимания на крики. Ваша нерешительность и беспокойство лишь усилят его переживания.
- Чтобы ребенок не видел слез сверстников при расставании с мамочками, приводите его в первую неделю попозже – к девяти часам. Так вы переждете эмоциональную бурю в раздевалке и не опоздаете к завтраку.
- Оставляйте на весь день постепенно: сначала забирайте после утренней прогулки, со второй недели – после обеда, а примерно через месяц (можно и раньше) попробуйте оставить и на дневной сон.
- При встрече не демонстрируйте собственную обеспокоенность. Поинтересуйтесь у крохи, чем он занимался, с кем подружился, что нового успел узнать. Как он кушал, плакал ли без вас, можно узнать и у воспитательницы.
- Придумайте сказочную историю о том, как маленький зайчик пошел в садик, где ему сначала было чуточку страшно, но затем он сдружился с остальными дошколятами и зайчихой-воспитателем. Суть сказки – возвращение любимой

мамочки. Так вы ненавязчиво рассказываете ребенку, что родители обязательно заберут его домой.

- И так, большинство негативных проявлений в детском поведении – нормальная реакция организма на процесс адаптации. Если вы будете прислушиваться к своему ребенку, совсем скоро тревожные признаки сойдут на «нет», а он скорее станет самостоятельным и успешно волеется в коллектив сверстников.