

Как помочь ребёнку адаптироваться к садике?

Используйте сказки!

Придумайте одну-две сказки, в которых участвуют значимые для вашего ребёнка персонажи (например, лесные звери). Обыграйте в сказке проблему, с которой ваш ребенок столкнулся в садике. Расскажите, как персонажи справились с такой проблемой и как им теперь хорошо и интересно ходить в садик. Слушая сказки, дети ассоциируют понравившихся им героев с собой и готовы перенимать их поведение и эмоции. По окончании сказки можно поговорить с ребёнком о том, понравилась ли ему сказка, кто его любимый герой? На кого он хотел бы быть похожим? Почему? А как ещё можно было поступить в подобной ситуации? и т.д. Подробнее о таких сказках можно прочитать в книге "[Жила-была девочка, похожая на тебя...](#)" (Дорис Бретт)

Оставляя ребёнка в садике, не забудьте сказать, что вы за ним обязательно вернётесь

Проявляйте интерес к занятиям ребёнка в детском саду

(не стоит об этом расспрашивать на улице во время возвращения домой из садика, ведь ребёнок в это время занят изучением улицы). Внимательно и с интересом выслушивайте рассказы ребёнка о событиях в садике.

Сохраняйте дома продукты творчества, которые ребёнок приносит из детского сада (поделки, рисунки и т.п.)

Можно поиграть дома в детский сад.

Для этого можно использовать имеющиеся игрушки. Одна из этих игрушек может символизировать ребёнка или "новенького" в садике, которому другие "дети" помогают. Понаблюдайте за спонтанной активностью ребёнка во время подобных игр. Что он говорит? Что делает? Какую стратегию избирает? Видны ли проблемные зоны? Можно ли их проработать в рамках игры?

Покажите ребёнку, что его посещение садика - это важное дело. Вы ходите на работу, а он в садик. Маленькие дети очень сильно привязаны к маме. К папе чуть меньше. В таком случае имеет смысл отводить ребёнка в садик не маме, а папе. Тогда расставание пройдёт чуть-чуть спокойнее.

Рассказывайте ребёнку о положительных сторонах посещения садика (много игрушек, дети-друзья, прогулки, творчество и т.д.) Перед началом посещения садика можно начать вводить элементы режима, который используется в садике.

В выходные дни создавайте для ребёнка режим, похожий на режим дня в садике.

Чаще гуляйте с ребёнком на детских площадках.

Играйте в песочнице. Дайте возможность ребёнку взаимодействовать с другими детьми. Внимательно наблюдайте за тем, как ребёнок себя ведёт с другими людьми. Отмечайте, что вызывает затруднения. Все эти затруднения можно прорабатывать с помощью сказок и спектаклей с игрушками, о которых было сказано выше.

Помогите вашему ребёнку освоить навыки самообслуживания: мытьё рук, одевание, еда и т.д.

Поощряйте самостоятельность ребёнка.

Познакомьтесь с воспитателем заранее.

Расскажите ему о своём ребёнке. Ребёнку, когда он увидит, что вы с воспитателем подружились, будет проще остаться в садике.

Забирайте ребёнка из садика в чётко оговоренное время. Не опаздывайте.

Имеет смысл дать ребёнку с собой в садик одну из его любимых плюшевых игрушек. Это сгладит чувство одиночества.

Оставляя ребёнка в садике, не показывайте ему вашу тревогу.

В первые дни не стоит оставлять ребёнка на длительное время. 1-2 часов вполне достаточно. Затем это время можно постепенно наращивать

Периодически в присутствии ребёнка с гордостью рассказывайте своим знакомым о том, что ваш ребёнок уже такой взрослый, что скоро пойдёт в детский сад. Как там будет здорово! Избегайте разговоров о том, как будет трудно приучить ребёнка к садiku. Дети очень быстро улавливают такие разговоры.

Расскажите ребёнку о том, кто такая воспитательница, и зачем она нужна. Это необходимо для того, чтобы ребёнок не подумал, что вы его бросили и отдали "другой тётё"

Поощряйте дружбу вашего ребёнка с другими детьми

Старайтесь не доводить свои отношения с персоналом садика и другими родителями до конфликтов. Если всё же конфликт появился, то старайтесь его решить мирно, без агрессии и не в присутствии вашего ребёнка.

Постарайтесь научить вашего ребёнка предупреждать заранее о том, что он хочет в туалет

Начните дома создавать такие условия, при которых малыш будет желать, чтобы мама скорее ушла. Для этого можно использовать "ритуалы прощания". Например, помахать на прощание рукой, или провожание уходящей мамы до двери (лифта). Так же можно сделать малыша помощником в маминых сборах ("А где моя сумка? Помогите мне её найти"). Наличие подобных ритуалов сделает уход мамы интересным процессом для ребёнка, а значит и расстройств от временного расставания будет меньше.

Приучайте ребёнка брать с собой на улицу те игрушки, которыми он готов поделиться с другими детьми

Дети во время игр на детской площадке нередко попадают в конфликтные ситуации. Не торопитесь в них вмешиваться. Дайте возможность вашему ребёнку попробовать разрешить конфликт самостоятельно. В любом случае он получит полезный опыт общения. Помогите ребёнку, если он вам даёт понять, что ему нужна ваша помощь

В период привыкания к садику у детей накапливается много эмоций по этому поводу.

Помогите этим эмоциям безопасно выйти наружу: после садика можно побегать, попрыгать, порисовать, поиграть в песочнице, посидеть у мамы на руках. Подобные занятия способствуют выходу эмоций

Позаботьтесь о том, чтобы ночной сон ребёнка был достаточно продолжительным. Хорошо выспавшийся ребёнок чувствует себя лучше в садике

Приводите ребёнка в садик к самому открытию. Это позволит ему плавно освоиться в обстановке и чувствовать себя хозяином положения.

Проведём аналогию с миром взрослых людей: представьте, что вам нужно сделать доклад перед большим количеством людей. В одном случае вы приходите в зал самыми первыми и встречаете всех входящих людей, а во втором случае вы приходите в уже забитый зал. В каком случае вы будете чувствовать себя комфортнее? Подавляющее большинство людей признают, что им комфортнее первыми прийти в конференц-зал, так они себя чувствуют увереннее

Накануне первого посещения садика напомните ребёнку о предстоящем событии. Ответьте на все его вопросы.

В общении с ребёнком подчёркивайте, что он по-прежнему вам дорог, и вы его любите

Иногда имеет смысл сделать для ребёнка ещё один выходной, например, в среду

Приходить в садик лучше только здоровым. Здоровый ребёнок увереннее себя чувствует. Больной ребёнок может и других заразить и сам "совсем заболеть"

Делайте с ребёнком гимнастику

Вместе с ребёнком вы можете приобрести две красивые ночные пижамы. Один комплект он будет использовать во время сна дома, а второй в садике. Наличие в садике такой же пижамы, как и дома, поможет вашему ребёнку лучше справиться с дневным сном

Приучать ребёнка к горшку стоит задолго до поступления в садик

Во время дневных прогулок, проходя мимо садика, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло, ведь очень скоро он будет ходить в садик!

Научите ребёнка знакомиться с другими детьми

Поощряйте любопытство

Ещё до поступления в садик, узнайте, какой там режим дня. Дома, вместе с ребёнком, заведите специальный альбом, в котором будете отражать основные элементы режима дня садика. Используйте фотографии, картинки, рисунки и вырезки из журналов. К каждой ситуации добавляйте и фотографию вашего ребёнка. В результате, ребёнку будет проще освоиться в садике, а за счёт применения фотографии ребёнка, он уже заочно станет "участником" всех процессов в садике

Во время прощания в садике, не стоит уходить "по-английски". Дети не любят, когда их мама неожиданно пропадает. Затягивать прощание тоже не следует

Не обещайте ребёнку вознаграждение за посещение садика. Такой подход может дать временный результат, но, в конечном счёте, плохо скажется на мотивации ребёнка

Одевайте ребёнка комфортно. Не холодно и не жарко. Подбирая одежду, отдавайте предпочтение той, которую удобно одевать и снимать

Не нужно наказывать и пугать ребёнка детским садом

Приучайте ребёнка засыпать без укачивания