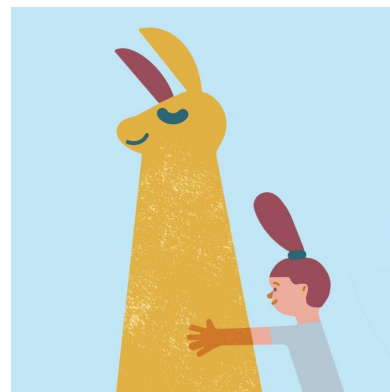


Общий ход адаптации

Адаптация - важный процесс для ребенка и родителей, в котором происходит привыкание к новому месту, изучение пространства, запахов и вкусов. Внимательный и последовательный подход к адаптации даст ребенку ощущение безопасности и спокойствия в детском саду. Пожалуйста, внимательно прочитайте наши рекомендации ниже.

Имейте ввиду, что во время адаптации роль и действия родителей очень важны. Команда сада индивидуально подходит к адаптации каждого ребенка. Исходя из потребностей конкретного ребенка определяет время, длительность и другие особенности адаптации.

Адаптация считается пройденной, когда ребенок воспринимает пространство садика и воспитателей полностью безопасными.



Почему ребёнок плачет и как лучше прощаться. Важные советы

- Для детей слезы – естественный способ выражения грусти и беспокойства, их не надо бояться и их не надо останавливать. Как это ни парадоксально, ребенку легче от того, что он может выразить тревогу слезами.
- Всегда прощайтесь с ребенком, прежде чем уйти, **ритуал прощания** необходим. Ребенок первое время будет плакать каждый раз, когда родитель будет уходить, но зато он будет точно знать, что родитель не уйдет без предупреждения.

Ритуал - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом. Например, уходя, родитель всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- если ребенок плачет, говорит, что ей/ему очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
- просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.);
- говорит "спасибо" и "пока-пока";
- **передает** ребенка тому взрослому, с которым он остается (**важно**, чтобы родитель именно передавал ребенка воспитателю, даже если ребенок «цепляется изо всех сил». Ребенок должен быть уверен, что без согласия мамы (папы, бабушки) никто не может его забрать. Это вопрос базового доверия);
- **спокойно** уходит.

Такое поведение помогает ребенку ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что родитель уйдет, как она/он уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу. Важно понимать, что ритуал начнет действовать не с первого дня, а именно тогда, когда станет ритуалом, то есть привычным поведением.

- ☑ Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в магазин за покупками", или "Я иду на работу печатать на компьютере"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное. **Важна интонация!**
- ☑ Скажите ребенку точно, когда вы вернетесь. Для самых маленьких важна лишь уверенная спокойная интонация – «я приду через полчаса... через час...» (и это обещание должно быть точно выполнено). Для детей 1,5 - 3 лет лучше связать свое возвращение с деятельностью в садике - «Я приду, когда ты поиграешь и поешь фрукты.... Поиграешь и погуляешь... Поиграешь, погуляешь и пообедаешь... и т.д.» (и это обещание должно быть точно выполнено). Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.
- ☑ Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: «Ты будешь с воспитателем Дашей, (Вероникой, Лизой...) и другими детками. Вы поиграете, (потом погуляете, потом поедите...), а потом будете меня встречать».
- ☑ Придумайте сказку или поиграйте с ребенком в поход в детский сад, (пусть мама-медведица отводит мишку в детский сад, оставляет его лисичке-воспитательнице и уходит на работу. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Проигрывая те или иные ситуации, ребенок учится с ними справляться.
- ☑ Дайте ребенку с собой любимую игрушку (что-то простое) или любую вещь по выбору ребенка (может быть, мамин платочек или шарфик). Она будет успокаивать ребенка, быть связующим звеном с домом, с родителями.
- ☑ Приходите за ребенком всегда с улыбкой и в спокойном дружелюбном состоянии. Скорее всего, на первых порах, ребенок расплачется при виде мамы. Это нормальная реакция. Ему важно в этот момент получить от мамы максимальную поддержку: нежность, успокаивающий голос, ласковые руки.

Мы рекомендуем говорить ребенку при расставании спокойным голосом какую-то одну и ту же привычную фразу ("Я приду, когда ты погуляешь, поешь, отдохнешь", "Я иду на работу и буду думать о тебе, я тебя люблю - до встречи" и т.п.) **даже после того, как адаптация пройдена.** Мы не рекомендуем просто передавать ребенка из рук в руки «на бегу». Дети очень нуждаются в ритуальности, в соблюдении привычных традиций. Важно, чтобы утреннее прощание при этом не было долгим. Несколько слов, улыбка, поцелуй - и ребенка можно спокойно передать «в руки» воспитателей.

Несколько очень важных «НЕ»

- **Не упрекайте** ребенка в том, что он вас не отпускает. Есть фразы, которые только **усугубляют** ситуацию ("Ну, пожалуйста, можно мама пойдет на работу?!"; или - "Ты же большой мальчик (большая девочка)! Как тебе не стыдно плакать!")
- **Не ждите**, что ребенок возьмет на себя роль взрослого и отпустит вас, разрешит уйти и не беспокоиться. Помните, что при расставании в утешении нуждается именно ребенок. Именно ему важно чувствовать ваше спокойствие и поддержку.
- **Не сулите** ребенку «призов» за то, что он вас отпускает, но время от времени приносите ему какую-нибудь маленькую приятную вещьцу или «вкусняшку» просто так, чтобы он чувствовал, что вы о нем помните и готовитесь к встрече.
- **Не обсуждайте** при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
- **Не показывайте** свою тревогу при сборах в детский и при расставании с ребенком.
- **Не реагируйте** на выходки и капризы ребенка при встрече и прощании, оставайтесь дружелюбными и спокойными. Ребенок проверяет, продолжаете ли вы его любить даже тогда, когда он капризничает.
- **Не обсуждайте** с другими взрослыми проблемы ребенка при ребенке! Он слышит не только ту речь, которая обращена непосредственно к нему. Уважайте его право быть таким, какой он есть.
- **Не перегружайте** нервную систему ребенка. На время сведите к минимуму количество дополнительных впечатлений (телевизор, гости, детские мероприятия).

А что делать дома?

- В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и садике. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший садик ходит ребенок и какие замечательные воспитатели там работают.
- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не сдвигайте существенно распорядок дня.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Больше хвалите. Ему сейчас очень нужна ваша поддержка!
- Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

Адаптация – это непросто. Но вместе мы сделаем всё для того, чтобы этот процесс был максимально щадящим для ребенка и для вас.