

Четыре способа легче пережить адаптацию в детском саду



Детский сад для ребенка — это новая среда обитания в которой жизнь происходит по отличным от семейного уклада правилам. И далеко не всегда это бывает для малыша просто, ведь ему предстоит построить отношения со сверстниками, с воспитателями, привыкнуть к режиму, обстановке и питанию. И помогут ему в этом, конечно же, родители. Мы собрали для вас четыре основных способа поддержать свое чадо, и облегчить процесс его адаптации в детском саду. Эти способы можно и нужно комбинировать.

1. «Репетиция»

Лучше всего приучать ребенка к новым порядкам заранее. В первую очередь это касается режима дня: возьмите за правило поднимать и укладывать малыша в то время, в которое это принято в садике. То же самое и со временем приема пищи: завтрак, обед и ужина.

Также будет полезным рассказывать ребенку, что ждет его в детском саду: новые друзья, игры, занятия, прогулки. Но здесь важно не переборщить: вы должны говорить только то, в чем уверены — обманутые ожидания непременно обернутся отторжением.

2. «Вовлечение»

Все знают, что дети легко перенимают отношение к событиям из разговоров взрослых. Поэтому важно и тут показывать им, как вы воспринимаете детский сад. Говорите при ребенке с воспитателями, наладьте с ними отношения. Лучше познакомить его с новыми людьми заранее, не в первый день, когда все будет для него волнительно. И, конечно, важно оставаться спокойным самому — тревога мамы или папы неизбежно передается малышу!

Подкрепляйте в ребенке уверенность в том, что вы — рядом. Называйте точное время, когда заберете его, соблюдайте эти договоренности. Так он будет чувствовать, что он — не один, его не бросили. Побольше расспрашивайте о том, как прошел день, делитесь своими воспоминаниями о детстве, о детском саду (если, конечно, они положительные).

3. «Подкрепление»

За первые шаги в детском саду ребенка надо поощрять. Это касается и словесной похвалы, и маленьких радостей, например, купите ему игрушку, которую он давно хотел. Сулите новые сюрпризы, если он будет хорошо себя вести.

Пользу принесут и некие ритуалы, которые можно придумать специально для ухода малыша в сад и его возвращения. Например, махать ему рукой, когда отпускаете в группу. Или встречать всегда с небольшим подарком — например, его любимым леденцом.

Важно помнить, что в новой среде ребенок будет адаптироваться не только морально, но и физически. Новое окружение, социализация принесут и новые бактерии, и вирусы. Поэтому полезно будет поддержать его иммунитет заранее. Это поможет избежать заражения, а если вирусный напор окажется очень мощным и болезнь все-таки наступит, поможет одолеть инфекцию легче и без серьезных осложнений.

4. «Адекватная реакция»

Стоит заранее смириться с тем, что ребенок может капризничать, устраивать истерики, плакать, даже шантажировать. Тут главное — не вестись на провокации, а реагировать максимально спокойно. Хочет поплакать — пожалуйста. Всегда выслушивайте его жалобы, какими бы абсурдными они вам не казались. Честно отвечайте на вопросы. Вспомните, как важно было вам узнать правду, когда вы были ребенком. Только через такое общение на равных, через демонстрацию уважения к его позиции вы сможете привить ему уверенность в себе.

И берегите себя и своих близких. Ведь здоровье — залог счастливого детства и родительства!