

## Советы психолога: «6 разговоров о садике»



Рекомендации родителям по адаптации детей часто включают совет больше разговаривать с ребёнком о дошкольном учреждении.

Только как это сделать правильно и о чём нужно говорить с малышом, чтобы облегчить будущее привыкание? Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему так важно его посещать.

Простейший образец: «Садик – большой дом для малышек, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают». Расскажите ребёнку, что садик – это своего рода работа для ребяткишек. То есть мама трудится учителем, врачом, менеджером, папа – военным, программистом и т.д., а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым. Каждый раз, проходя мимо детского сада, не забывайте напоминать, что через некоторое время ребёнок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми.

В его присутствии также можно рассказывать своим собеседникам о том, как гордитесь новоиспечённым дошколёнком. Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность. Пусть ребёнок не всё запомнит в силу возраста, зато он будет знать, что после завтрака будут игры, затем прогулки и кратковременный сон.

Не забудьте рассказать о том, к кому ребёнок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет. Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.

Поделитесь своей историей посещения дошкольного учреждения. Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идёте с родителями из садика и т.д. Родительский пример позволяет малышу скорее привыкнуть к садикам.

Не нужно перехваливать детский сад, расписывая его уж совсем в радужных красках, иначе малыш разочаруется в воспитателе и одноклассниках. Одновременно нельзя пугать его дошкольным учреждением и педагогом, который «покажет, как следует хорошо себя вести!»

Старайтесь выдерживать золотую середину. Занятия с детьми по подготовке к садику, сюжетно-ролевая игра и прослушивание сказочных историй – любимые развлечения маленьких детей.

Поэтому советы психолога часто включают такие пункты, как занятия и сказки для успешной адаптации в детском саду. Цель подобных игр – в непринуждённой форме ознакомить малыша с режимом и правилами детского сада. Заручитесь «поддержкой» детских игрушек – кукол, плюшевых медвежат. Пусть любимая пластиковая подружка станет воспитателем, а плюшевый мишка и робот – детсадовцами, которые только посещают дошкольное учреждение. Причём занятия должны повторять практически весь день будущего дошкольника. То есть плюшевый мишка пришёл в садик, поприветовался с тётёй-воспитательницей, поцеловал мамочку на прощание и начал играть с другими ребятами. Затем он позавтракал и начал заниматься.

Если ребёнок с трудом расстается с мамой, особый упор нужно делать именно на данном моменте. Для этого лучше использовать специальные сказки для быстрой адаптации в детском саду, в которых, к примеру, котёнок перестаёт плакать после ухода матери и начинает весело играть с другими зверушками.

Ещё одна возможность облегчить адаптацию к садику – использование подручных средств: презентация, мультфильмы и сборник стихотворений про детский сад. Подобные полезные инновационные материалы адаптируют малышей не хуже, а порой и лучше обычных рассказов.

**7 ПРАВИЛ адаптации**

1. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.
2. Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побыть вместе с малышом в группе, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.
3. В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сон час, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.
4. Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.
5. Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей - мамы, папы, бабушки и дедушки.
6. Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сон час. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку полного дня.