Чем может помочь малышу мама во время адаптации к детскому саду

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

- В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.
- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
- Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
- Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. 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. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

А если делать так, то вашему ребёнку будет сложнее привыкнуть к детскому саду:

- В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде.
- «Наказывать» ребенка детским садом и поздно забирать домой.
- Мешать его контактам с детьми в группе.
- Не уменьшать, а увеличивать нагрузку на нервную систему. Водить ребенка в многолюдные и шумные места.
- Все время кутать, одевать не по сезону.
- Конфликтовать с ним дома.
- Наказывать за капризы.
- В выходные дни резко изменять режим дня ребенка.
- Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с детским садом.
- Не обращать внимания на отклонения в обычном поведении ребенка.
- Не выполнять рекомендации педагогов.

Вам очень важно:

- ***Понимать, что энергичный и активный ребенок — это естественно***, хотя временами утомительно. Поэтому вам нужно быть готовыми к этому и по возможности организовывать безопасное пространство, в котором малыш мог бы беспрепятственно использовать свою энергию для подвижных игр. Будет прекрасно, если именно вы хотя бы иногда будете его партнером по игре.
- ***Предоставить ребенку возможность играть с мелким материалом*:** пуговицами, крупой, деталями конструктора, камушками, шишками, и другими различными по ощущениям предметами. Обязательно под присмотром взрослого!
- ***Чаще разговаривать с малышом,*** читать ему сказки, книжки, обсуждать то, что он видел или в чем принимал участие. Полезны периодические контакты с малознакомыми детьми или взрослыми, поскольку ребенок вынужден старательнее произносить то, что мама обычно понимала с полуслова.
- ***Предоставлять возможности для самых разных игр,*** в основном с предметами. Некоторые дети могут сами увлеченно вкладывать предметы один в другой, разбирать на части, перекладывать их, осваивая начальные этапы анализа и синтеза. Но в 2-3 года в процессе игры малыш чаще всего нуждается в компании матери или любящих его взрослых, поскольку ему нужны совместность и доброжелательное сотрудничество.
- ***Относиться к ребенку спокойно и дружелюбно.*** По возможности понимать его эмоциональное состояние и насущные потребности, поскольку в этом возрасте ребенок не всегда способен их четко сформулировать и заявить.
- ***Помнить, что соблюдение разумной безопасности*** не должно лишать малыша возможности открытия нового и интересного. Ваша родительская тревога не должна замещать возможности развития для вашего ребенка, которое происходит в этом возрасте через восприятие, а значит, через постоянное исследование нового.
- ***Понимать, что у маленького ребенка совершенно другое восприятие времени.*** Для него существует только настоящее. И ваши попытки апеллировать даже к ближайшему будущему им совершенно не воспринимаются.
- ***Относиться спокойно и с пониманием к эмоциональным вспышкам*** ребенка в случае возникновения трудностей. Злость или слезы, когда у ребенка не получается какая-то сложная для него задача, вполне естественны. Если аффект не очень силен, его можно проигнорировать, в случае сильного расстройства ребенка следует утешить или переключить его внимание.

Игры «По дороге в детский сад»

Чтобы ребенок с желанием шел в детский сад, с ним можно поиграть.

1. **«Все круглое (квадратное, треугольное)».** Ребенок и взрослый по очереди называют предметы круглой формы, встречающиеся на пути.
2. **«Красные (зеленые) предметы»** — по принципу упражнения № 1.
3. **«Волшебные фигуры».** Имитируем с ребенком походку зайчика, медведя, лисички и т.д.
4. **«Чего не стало?», «Что изменилось?».** Взрослый снимает перчатку со своей руки или прикрепляет к своей куртке значок и просит ребенка сказать, что изменилось. Можно наблюдать за тем, что изменилось по дороге в детский сад.
5. **«Загадки».** По дороге можно придумывать загадки. Например, спросить ребенка: «Круглая, сладкая, мягкая, в красивой обертке. Что это?» Или: «Рыженькая, с пушистым хвостом, любит грызть орехи, прыгает по деревьям. Кто это?»