

**КАК РЕБЕНКУ
ПОМОЧЬ
АДАПТИРОВАТЬСЯ?**

Что бы помочь ребенку: во-первых и это самое главное, родители должны быть спокойны, уверены в себе, в правильности того, что они делают. Если родители нервничают, не уверены, испытывают вину - это только осложняет дело. Если у вас такое острое чувство вины может действительно не стоит ребенку в этом году идти в садик? А если это рациональная необходимость, то чувство вины надо умерить, причем очень сильно. Именно по реакции родителей ребенок ориентируется что хорошо, что плохо, что приятно, что противно и что должно происходить, а что не должно. Если с ребенком происходит то, что должно, он проще и быстрее справится с тем, что ему не очень нравится.

1. Чего не делать!

Не отрицайте чувства ребенка говоря ему «не бойся», «не плачь», «не расстраивайся». В принципе это касается не только адаптации, но и любого другого момента в жизни. Когда вы говорите ребенку «не бойся», вы желаете ему только добра – чтоб у него не было неприятного чувства. Но он УЖЕ боится. Может ли уже существующее чувство пройти от того, что кто-то сказал тебе его не испытывать? Когда вы говорите ребенку «не бойся, не плачь» он слышит только то, что вы его не понимаете и не принимаете. А если вы его не понимаете, то в лучшем случае ничем не можете помочь, а в худшем усугубляете негатив у ребенка «критикой» - «мама говорит - не бойся, а я боюсь – я плохой, трусливый, не оправдываю мамины ожидания». Что делать!

Если ребенок плачет, боится, расстраивается, посочувствуйте ему, обнимите его: «Я понимаю, что тебе страшно, но ты справишься», «Я вижу, что тебе грустно, зайка, я тебе очень люблю».

Не возражайте ребенку, объясняя, что он не должен чувствовать то, что чувствует. Сначала примите его чувства такими, какие они есть, без споров и аргументации. Потом в спокойной обстановке, можете предложить ему свои идеи. Если вы не уверены в том, какие именно чувства испытывает ребенок – спросите его. Если он боялся одного, а вы начнете сочувствовать по другому поводу, скорее всего ребенок в итоге будет бояться, и первого и второго. Поговорите с ребенком, когда он обеспокоен: «Что тебя беспокоит, маленький? Ты чего-то боишься? Нет. Тебе грустно?...» Но не давайте малышу увлекаться себя жалеть, мягко выводите его из плохого настроения. Проговаривая с ребенком его чувства, не увлекайтесь сравнением с собой «я тоже ...», «у меня тоже ...», «мне тоже ...». Это хорошо в качестве примера, но когда этих примеров слишком много или когда родитель слишком увлеченно о них рассказывает, получается что разговор не о ребенке и о его проблемах, чувствах, а о чувствах и проблемах родителя.

2. Чего не делать!

Не надо излишнего энтузиазма на тему как там весело, чудесно, вкусная еда, много игрушек и т.п. Это прекрасные аргументы, но если вы перегнете палку, а ребенок это сразу почувствует, то все ваши слова он будет слышать только со знаком минус. Если там действительно так здорово, зачем бы маме понадобилось обманывать? Если она обманывает, значит там плохо. (И почему родители думают, что дети не замечают их дурной актерской игры?...)

Что делать!

Расскажите о тех плюсах, которые действительно кажутся вам плюсами. Вы были в садике, в группе - расскажите о том, что вам понравилось, что показалось интересным. Если вы думаете, что вашего ребенка заинтересуют игры с другими детьми, новые игрушки, занятия – говорите об этом.

3. Чего не делать!

Не сравнивайте сад с работой. Они взаимосвязаны, но все-таки хождение ребенка в садик это не его работа, это вообще не работа. Говоря ребенку, что сад это его работа, вы мало того что врете, так ещё и нагружаете ребенка лишней ответственностью, обязанностью. Не говорите ребенку, что он взрослый и теперь должен ходить в сад. «Взрослость» - это весьма умозрительное преимущество, а необходимость делать то чего не хочется (ходить в садик) вполне конкретный недостаток. Привлечь ребенка к саду абстрактной «взрослостью» только за счет того что вы это слово произносите с гордостью не удастся.

За то сформировать у ребенка убеждение, что быть взрослым это трудно и неприятно, ответственность, долг и прочие тяготы - такими методами очень легко. Собственно большинство взрослых живут с этой установкой... не сказать, чтоб очень мучаются, но до определенной степени страдают это точно.

Что делать!

Объясните как есть – «мама с папой ходят на работу, а за тобой должен кто-то присматривать, я же не могу оставить тебя дома одного. Поэтому мы идём в садик». Если у вас какая-то другая причина – её и излагайте, дети заслуживают честного ответа. Когда ребенок слышит честный уверенный ответ, он может не придет немедленно в восторг, но ему будет проще принять предлагаемые обстоятельства. Если у вас нет резонной причины... может действительно стоит подумать, а зачем тогда вообще ребенку сад? Если уж вы хотите применить аргумент «взрослости». То подкрепите его какими-то явными и значимыми для ребенка преимуществами, которые оно даёт. Правда в 2-3 года вряд ли вы найдёте такие преимущества...

4. Что не делать!

Не обманывайте, вообще ни на какую тему, ни о том что «вернетесь через минуточку», ни о том что «тебе там обязательно понравится», ни о чём-либо ещё.

Что делать!

Не трудно сказать, говорите правду. Это не так сложно как принято думать.

5. Что не делать!

Не надо сразу расспрашивать адаптирующегося к саду ребенка о том, что он в саду делал, что кушал, с кем играл. Это только напряжет его. Если у ребенка трудно проходит адаптация, с осторожностью обсуждайте с другими членами семьи, знакомыми тему детского сада при нём. Или не обсуждайте её вовсе. Когда ребенка что-то беспокоит, разговоры об этом могут быть для него очень чувствительны, а может даже неприятны.

Что делать!

Дайте ребенку разобраться самому, нравится ему в саду или нет. Когда забираете его домой, просто пообщайтесь с ним, эмоционально, тепло. Уделите внимание тому, что интересно ему, говорите с ним о том, о чем он хочет, не навязывайте свои темы и вопросы. Если позже, когда вы придете домой, сделаете какие-то свои обычные дела, поиграете в игры, это будет уместно – вы спросите про садик. Если нет – то нет. Не настаивайте на ответах, если ребенок промолчит. И не поправляйте, если он скажет «неправду», это его видение на данный момент, пусть оно будет таким, какое есть.

6. Чего не делать!

Не подкупайте ребенка игрушками, сладостями, принесенными в садик или купленными по дороге домой, а так же обещаниями мультиков по приходу из садика. Подкуп это всегда плохой, очень плохой путь в детско-родительских отношениях.

Что делать!

Ребенку важны не игрушки и шоколадки, а то, что мама его любит, не бросит, что он ей очень-очень важен. Покупка «взятки» это довольно плоская замена тому, что на самом деле нужно малышу. Держите ребенка на ручках, смотрите ему в глаза, трогайте, гладьте, целуйте. Разговаривайте с ним ласково и терпеливо. Если купите что-то в подарок, пусть это будет сюрприз, спонтанная радость, которую вы предлагаете ребенку от чистого сердца, а не результат торга или способ задобрить малыша (а тем более не способ искупить вину за его утренние слезы).

Это то, что касается типичных ошибок родителей. Но, кроме того, чтоб не делать распространенные ошибки можно делать что-нибудь правильное и хорошее.

1. Выберите утром вместе с ребенком какую игрушку или книжку он возьмет сегодня в сад. В большинство садов можно брать с собой игрушки. Дайте ему в садик «кроватьную» игрушку, которая будет лежать в его садовой кровати. Об этом тоже не трудно договориться с воспитателем.

2. Покупайте красивую сменную одежду и тапочки, которые понравятся ребенку, специально для садика. Эти вещи будут лежать в его шкафу, вместе с другими. Зафиксируйте внимание ребенка на том, что это его шкаф. Расскажите ему про каждую вещь, которую кладете туда – носовые платки, сменные трусы, запасную футболку – «это твои чистые трусики, они будут лежать в твоём шкафчике». Можно положить или повесить туда, внутрь, какую-нибудь красивую картинку или фотографию (лучше не фото мамы, а фото ребенка). Малышу тревожно в чужом месте. Пока оно не станет своим, он будет тревожиться. Свой шкаф, своя кровать значительно приближают этот момент.

3. Создайте дома максимально стабильную обстановку. До тех пор пока не закончится адаптация, в идеале дома не должно быть никаких перемен – отъезда-приезда родственников, перестановок, ремонта, выхода кого-то из родителей на работу (если этот выход замечен ребенком, родитель отсутствует не только пока чадо в саду но и в другое, привычное ребенку, время). Избегайте даже приятных перемен. Это касается и нововведений в рационе. Уменьшите нагрузку на нервную систему – отмените на время развивающие занятия и «обучалки», сократите до минимума телевизор, мультики. Минимизируйте визиты гостей к вам и ваши к ним. Не стоит во время адаптации развлекать детей зоопарками, кино, цирками и прочими бурными радостями детской светской жизни.

4. Тоньше и терпеливее отнеситесь к запросам ребенка, его настроению, капризам.

5. Уделите особое внимание не тому, как вы отводите ребенка из садика, а тому, как забираете его. Можете придумать какой-нибудь ритуал-игру для возвращения домой, сделайте этот момент особенным, приятным.

6. Обратите внимание на утро дома, перед садиком. Сколько времени нужно ребенку, чтобы достаточно было времени проснуться и быть готовым к активной жизни? Может, стоит раньше его будить или наоборот позже. Дать ли ему перекусить или нет. Может, будет уместна небольшая игра или 5-10 минут общения, просто контакта с мамой.

7. Постарайтесь понять, что именно ребенку больше всего тревожит в вопросе посещения сада – другие дети, новое место, расставание с мамой, страх, что она не придет его забрать. Разобравшись, постарайтесь нивелировать опасения малыша.

**Главное не бойтесь сами,
тогда и с ребенком
все будет в порядке!**