

## «В детский сад без слез»:



Начался набор детей в ДООУ, а значит и сезон адаптации детей в детском саду. Поэтому отвечаю на самые распространенные вопросы родителей по этой теме:

### **1. Сколько времени длится адаптация у ребенка?**

Если говорить про норму, то это временной коридор от 3-х недель до 3-х месяцев. Если ваш малыш легко с вами расстается, не испытывает страх, у него нет повышенной тревожности, плаксивости, - адаптация пройдет достаточно легко и быстро.

Если ваш ребенок довольно тревожен и тяжело расстается с вами, если вы сами с трудом его отпускаете, то период адаптации будет более длинным.

### **2. Что делать, если ребенок плачет в группе при расставании с мамой?**

Ваша задача как мамы – принимать «горе» ребенка. Давать ему плакать, но не успокаивать и отвлекать, а говорить, что вы понимаете, как ему сейчас трудно, что он чувствует...

Больше играйте с ним в этот период. В игре ребенок разряжает свои чувства.

Поговорите с воспитателями, чтобы они не запрещали плакать ребенку. Чем быстрее он отреагирует свое горе, тем быстрее уйдет плач. Это необходимый шаг к постепенному эмоциональному отделению от родителей. Теперь у него будет своя жизнь, в которой не всегда присутствует мама.

### **3. Что делать, если ребенок не ест в детском саду?**

Потеря аппетита – это реакция организма ребенка на страх и горе. Многие дети могут кушать только в том случае, если чувствует себя в безопасности. Договоритесь с воспитателями о том, чтобы они ни в коем случае не заставляли ребенка есть, если он не хочет. Нужно время, чтобы ребенок привык к новым условиям. Если его не будут заставлять есть, не будут подавлять, то со временем аппетит появится.

### **4. Что делать, если ребенок стал вести себя по-другому дома: стал капризным, непослушным, агрессивным, плаксивым, обидчивым и т.п.**

Да, действительно, в первое время могут быть такие реакции. Дело в том, что он сейчас получает, очень много новой информации, у него много чувств, с которыми он не справляется. У него появились новые правила, которые он должен соблюдать.

Отнеситесь к этому с пониманием и терпением. Не нужно его наказывать, накладывать запрет на проявление чувств. Пусть хотя бы дома с вами он чувствует себя безопасно. Позвольте ему выплеснуть все чувства в приемлемой форме: в игре.

### **5. Что делать, если ребенок плачет при расставании с мамой даже дома?**

Начнем с того, что если ребенок плачет – это очень хорошо!  
«Что же тут хорошего?» – спросите вы.

Хорошо то, что плач освобождает ребенка от горя. Горе в том, что он в этот момент теряет ваше присутствие. Для нас, взрослых, ситуация кажется пустяковой, потому что мы знаем, что придем за ребенком и заберем его домой, мы знаем, когда это произойдет. Маленький ребенок воспринимает эту же ситуацию совершенно по-другому: для него мама уходит на целую вечность. Чувство горя выходит через плач. Это природная, естественная разрядка. Ее не нужно прерывать, останавливать. Не нужно успокаивать и уговаривать перестать плакать. Не нужно переключать внимание на что-то другое.

Если ребенок плачет – пусть плачет. В основном родители не настроены, принимать разрядку ребенка. У многих, нет возможности сидеть с ребенком и ждать, когда он вдоволь наплачется. Поэтому разрядка горя обычно прерывается, и ребенку просто не дают возможности выплеснуть все свои чувства до конца. Но точно известно, что если бы в первый же день ребенку позволили нареваться вдоволь, то в следующий раз у него не было бы необходимости плакать.

Итак, запомните важный принцип переживания ребенком горя: **ДАВАЙТЕ ПЛАКАТЬ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО НУЖНО!**

Если ребенок плачет, возьмете его за руку, обнимите. Скажите, что вы рядом, что сопереживаете и понимаете, что он сейчас чувствует. Не оставляете его одного. Некоторые мамы не могут спокойно слышать плач своего ребенка. Отсюда желание прекратить плач или уйти из ситуации.

Ваша задача – принимать разрядку. Ребенок на все 100% считывает ваши собственные чувства. Если вы ведете его в сад в тревожном состоянии, - он будет испытывать страх. Если вы сами готовы разреветься при расставании с ним – он будет горевать. Наверняка вы замечали, что когда у вас хорошее настроение, то и с ребенком все ладится, и вам легко вместе. Если вы раздражены, то и с ним отношения не строятся.

Поэтому в ситуации адаптации ребенка к детскому саду в первую очередь важно ваше личное эмоциональное состояние. Если вы спокойны, уверены и позитивно настроены, то и ребенок будет чувствовать себя в безопасности.

## **6. Как приучать ребенка к горшку и нужно ли спешить?**

В этом вопросе, очень много спорных моментов: кто-то говорит, что малыша нужно «высаживать» чуть ли не с рождения, кто-то считает, что время все расставит на свои места...

До 1,5 лет ребенку сложно осознать, что такое горшок, и тем более себя контролировать. Если кто-то говорит вам, что в таком возрасте малыш ходит на горшок – это ТОЛЬКО заслуга мамы. Она может 10 раз напомнить, следить за ребенком, часто усаживать его на горшок. Но ребенок все равно не чувствует связи между этим предметом и позывами своего организма.

Начинать знакомство следует с 1,5 лет. Но не насильно, когда малыша садят на горшок и держат, пока он не сделает свои дела. Расскажите ему, зачем этот предмет, посадите туда игрушку, поставьте горшок на видное место. С 1,5 до 3 лет он обязательно все поймет.

## **7. Для чего нужно развивать мелкую моторику у ребенка?**

Это необходимо для того, чтобы в дальнейшем у ребенка не было проблем с речью. Самые эффективные занятия: пальчиковая гимнастика, игры с бумагой, перебирание бус, игрушки-шнуровки, аппликации, лепка, пазлы, стирание ластиком нарисованных предметов. Есть и более простые, доступные всем мамам и детям: сортировка круп, застегивание и расстегивание пуговиц, молний, кнопок, крючков, капание из пипетки в узкое горлышко бутылки.

## **8. Как пережить кризис трех лет?**

Для кризиса трех лет характерно упрямство и негативизм. Последний проявляется в отказе от всего, что предлагают родители: ему не терпится пойти на детскую площадку, но он откажется, потому что мама так захотела! Такой протест объясним – малыш хочет сам принимать решения и подчеркнуть свою значимость...

Когда ребенку все запрещаешь, он бунтует еще сильнее. Если проявляешь чрезмерную гибкость, малыш перестает чувствовать границы.

