

# Расставанию надо учиться

## Несколько советов для успешной адаптации ребёнка в детском саду

С научной точки зрения поступление в детский сад – это стресс, к которому детский организм должен адаптироваться. Время адаптации каждого ребенка может быть различным – от 20 дней до 2-6-месяцев.

Исследования показывают, что в первые годы жизни дети при расставании с мамой испытывают настоящий стресс. Биение сердца учащается, их программа выживания сигнализирует: опасность! С огромной энергией малыши мобилизуют все свои резервы, чтобы удержать неверную – ползут за ней, плачут, цепляются. Это древнейшая уловка природы: такое поведение пробуждает в нас охранительный инстинкт, заставляет оставаться с крохой, повсюду носить его с собой, редко отдавать в чужие руки.

Однако, как это ни тяжело для матери и ребенка, но расставания неизбежны. Увидев, что мамы нет рядом, ребенок испытывает глубокое беспокойство, не зная, вернется ли она когда-нибудь. Конечно, сперва они будут пытаться не отпускать Вас – это нормально. Ведь Вы для них олицетворяете дом, который дает им защиту, в котором они получают все необходимое. Но даже самые маленькие дети могут переносить разлуку, просто нам надо поддержать их, помочь им.

При первой встрече с воспитателем мама должна быть рядом, чтобы ребенок смог в спокойной обстановке проникнуться доверием к новому человеку. И чтобы у того было время приноровиться к своему подопечному. Помните, что детям требуется какое-то время для привыкания к чужому. После такой ознакомительной фазы вам тоже будет легче оставлять своего маленького ребенка.

Проследите за собой и по возможности скорректируйте собственное поведение и речь. Если в ваших разговорах на тему детского сада преобладают высказывания типа: «Какой ужас!», а ребенок это слышит, то будьте уверены, что закладываете это в фундамент его еще не сложившихся и неосознанных переживаний, связанных с садиком.

Не устраивайте бесконечных сцен прощания. Если вначале расставание дается с большим трудом, то желательно не отводить ребенка в детский сад самой, а поручить это еще кому-нибудь, например, отцу.

Когда дети чувствуют нашу решимость, никакой особенно драмы обычно не бывает. Полезными в этой связи – для детей и для Вас - могут быть некие ритуалы, повторяющиеся при каждом уходе. Даже младенцам они дают некое чувство уверенности, облегчают им разлуку, хотя они и не понимают наших слов и не могут себе представить, как долго мама будет отсутствовать. И это еще одно обстоятельство, из-за которого маленькие дети трудно переносят разлуку: у них пока еще нет чувства времени. Надо разделить время пребывания в детском саду на кусочки, понятные ребенку, на которые он сможет ориентироваться: «После еды ты поспишь, а когда проснешься, я уже буду здесь». Такие утешители, как любимый мишка или машинка помогают малышам справиться с огорчением. Если мама потом возвращается к ребенку в точно назначенный срок – все в порядке.

Оставляя ребенка в группе до вечера, помните, что в эти дни он очень устает, бывает

перегружен впечатлениями, с пониманием относитесь к его «необоснованным», на ваш взгляд, капризам и просьбам. Он может попроситься на руки, может отказаться сам кушать, побоится засыпать один, или часто будет просыпаться ночью и звать маму. Не волнуйтесь – это следствие усталости и тоски по маме. Пойдите ему на встречу, не сердитесь и не раздражайтесь. Замечательно, если при встрече ребенок будет чувствовать, как Вы ему рады. Важно найти время на то, чтобы приласкать его, поиграть с ним. Помните: малышу намного тяжелее, чем Вам. Поэтому ему так нужна ваша помощь.

В нашей группе №8 «Солнышко» успешно прошли адаптацию 14 малышей, ещё двое – на первом этапе, ведь всего пару дней назад они впервые переступили порог детского сада. В группе Вас и Вашего ребенка ждут профессиональные и заботливые воспитатели, которым Вы можете полностью доверять. Они всегда готовы ответить на любой Ваш вопрос и, если надо, помочь советом.

Не волнуйтесь - и всё у Вас и Вашего малыша получится! Успехов!

**Воспитатели группы «Солнышко»:**

**Пейсахович Е . И .    Варганова А . И .**