

Как минимизировать стресс

Задача взрослых в процессе адаптации как раз и заключается в том, чтобы минимизировать стресс для ребенка. Как это сделать? Что зависит от родителей?

Факторы, которые помогут вашему ребенку.

1. **Твердая уверенность семьи**, в частности мамы, в том, что садик семье нужен, что это хорошее и правильное решение для семьи и для ребенка. Решение, которое взрослые приняли внутренне. Могут быть тревоги о том, как все пройдет, беспокойства, связанные с новизной ситуации. Но эти тревоги не мешают родителю, не вгоняют его в сомнения, не становятся причиной метаний «а надо, а может не надо». У родителей должно быть внутреннее состояние, что так будет лучше, что это правильно. Это состояние родитель как бы транслирует ребенку. Оно становится опорой для ребенка. Если мама уверена, что так правильно, так хорошо, значит, я тоже в этом уверен. Это происходит на уровне эмоций, образов, ощущений. Поэтому если есть вина, какие-то смутные сомнения, сопротивление — разберитесь с ними. Ваш настрой будет опорой для ребенка.

2. Большой плюс к благополучной адаптации, если **ребенок уже умеет говорить**. Понятно, что это такой фактор, на который нельзя повлиять прямо. Если ребенок уже разговаривает, то можно учить его просить воспитателя о помощи. Почему умение говорить это плюс: во-первых, легче внедрить пункты подготовки, ведь вы можете рассказать о них, а ребенок может вас понять. С другой стороны, ребенок сможет наладить коммуникацию с воспитателем, детьми, сможет пожаловаться или рассказать вам, что происходит в садике, что он чувствует, чего боится, что его расстраивает и что радует.

3. **Длительный подготовительный период** (хотя бы от двух недель до месяца, чем больше, тем лучше).

Что входит в подготовку.

- **Информационное поле.** Информирование ребенка о том, что такое садик, что там дети делают, кто такой воспитатель, как устроен режим дня в садике, какие там правила. Для этого можно просто время от времени заводить разговор. Читать детям сказки, рассказывать истории про детский сад. Играть в детский сад. Приводить в пример знакомых детей, которые уже ходят в детский сад («А наш дружок сейчас в детском саду играет, вечером его мама заберет оттуда, и мы встретимся»). Проходя мимо любого детского садика, вы можете рассказывать, что это за здание, что там обычно происходит. Ваша задача как бы создать информационное поле о детском садике. И разговаривать об этом не раз и не два. Причем это должна быть

не дидактическая беседа. Вплетайте информацию в ваши обычные будни («Приготовила кашу, как в садике», «А в садике детки писают на горшок», «Купили тебе рубашку для садика»).

Отправляйтесь на прогулку рядом с детским садом.

- **Знакомство ребенка с местностью.** Устраивайте прогулки около садика, даже если нельзя зайти на территорию, или просто познакомьтесь с местностью. Если есть возможность сходить в садик на экскурсию — сходите. Если есть возможность погулять по территории — погуляйте. Если у вас уже есть дети, которые ходят в садик, то, скорее всего, младшие дети бывают с вами в садике, когда вы забираете или приводите старших детей — это плюс. Если у вас есть знакомые, которые ходят в этот садик, то сходите вместе с ними, когда они забирают своих детей вечером из садика.

- **Совместные подготовительные мероприятия.** Купите вместе одежду к садiku. Сходите познакомиться с воспитателем. Сходите на прогулку с детками в детский садик.

- **Положительный настрой ребенка.** Рассказывайте ребенку интересные положительные стороны посещения детского сада или просто веселые истории про детский садик, может быть, из вашего детства («Самая вкусная запеканка, которую я когда-либо ела, была в моем детском садике», «У меня был друг в детском садике, которого звали Сережа, и нам с ним было всегда весело»). Никогда не пугайте и не угрожайте ребенку детским садиком и воспитателем. Если у вас есть какие-то неприятные воспоминания о детском садике, то не надо ими делиться с ребенком. Если кто-то из родственников угрожает детским садиком («Вот пойдешь в детский сад, никто тебя с ложки кормить не будет»), то пресекайте это. Не допускайте негативных разговоров о садике при ребенке или детях.

- **Настройка режима дня, который близок к детсадовскому.** Если ваш ребенок любит поспать долго, то за 2-3 недели до начала посещения детского садика сокращайте утренний сон на 10-15 минут. Все зависит от того, насколько долго спит ваш ребенок. Вечером укладывайте ребенка вовремя, избегайте ночных посиделок. Устраивайте дневной сон или хотя бы тихий час. Какой будет режим в вашем садике, можете узнать заранее у воспитателей, директора или у других мам, которые уже посещают этот садик. Если вы подошли к садiku не подготовившись по режиму, договоритесь с воспитателем, что будете некоторое время приходить к девяти вместо восьми часов (будет ли это возможно, зависит от детского сада, от желания воспитателя помочь вам).

- **Формирование навыков самообслуживания.** Учим ребенка одеваться самостоятельно (пусть это будут хотя бы простые вещи — маечки,

трусики, носочки), пользоваться столовыми приборами, кружкой, самостоятельно есть, пить. Мыть руки после туалета. Пользоваться полотенцем, после того как помыл руки. Пользоваться туалетом или горшком. Конечно, тут многое зависит от возраста. Если ребенку 1,5 года, то, скорее всего, многому научить не получится, и это с учетом возраста нормально. Но в 2,5-3 года всеми этими навыками ребенок уже должен владеть.