

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 118 «Золотой ключик»

Консультация для родителей

«А кто поможет родителям?»

Подготовила педагог-психолог Кулик Л.В.

г.Краснодар
сентябрь 2024

А кто поможет родителям?

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Часто вы не понимаете, что с вами происходит, и пытаетесь игнорировать свои эмоции. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвется" сердце, когда они видят, как переживает малыш.

Так что же делать? Кто поможет родителям пройти этот порой непростой путь адаптации? Ответ гениально прост — помочь себе и ребенку может только сам родитель.

ИТАК, чтобы помочь себе, нужно:

➤ **Быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье.** Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.

➤ **Поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание.** Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы обязательно справитесь.

➤ **Организовать себе поддержку - Воспользоваться информационной помощью.** Расспрашивайте воспитателя о том, как проходит адаптация.

- **Заручиться поддержкой. Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период.** Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Когда ложка дегтя испортит бочку меда? Типичные ошибки родителей

К сожалению, иногда родители совершают типичные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду и усиливают собственный «раздрай» :

1. Не справляются с собственной тревогой, ребенок «считывает горе» с лица родителя и пугается еще больше. Чрезмерная тревожность, озабоченность. Если мать с опаской ждет, что ребенок заболеет, он непременно заболеет, чтобы оправдать ее надежды. Если мать, приходя за ним, тревожно осматривает на предмет ушибов, покраснений, симптомов недомогания – ее тревога, несомненно, перейдет и ребенку. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

2. Наказывают (собственными эмоциями злости и раздражения) малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держат слово". Лучше еще, еще и еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.

3. Разговаривают о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и как не странно им может понравиться этот способ побыть в центре внимания.

4. Плохо отзываются о воспитателях и саде при ребенке. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще. Может усилиться недоверие к родителям и появиться негативное поведение.

5. Обманывают ребенка, говорят, что придут очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, а после обеда, после сна и обязательно выполнять обещанное, иначе ребенок может потерять доверие к самому близкому человеку.

6. Недоценивают важность периода адаптации, резкое погружение ребенка в среду ДОО. Это когда мать, вопреки рекомендациям воспитателя или психолога, стремится оставить ребенка сразу на целый день. В первую

неделю предпочтительно маме находиться в непосредственной близости от детского сада и быстро явиться по срочному вызову (непрекращающийся плач, повышение температуры).

7. Нарушают принцип систематичности, последовательности (сегодня пойдём в садик, завтра не пойдём, потому что проспали, лень, просто маме не хочется, «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять») Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве.

Помните, что **ВЗРОСЛЫЙ** это тот, кто умеет самоорганизоваться и опираться на знания, умения и навыки. А если обнаруживает дефицит – умеет взять поддержку!