

**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №25»**



Как маме адаптироваться к детскому саду

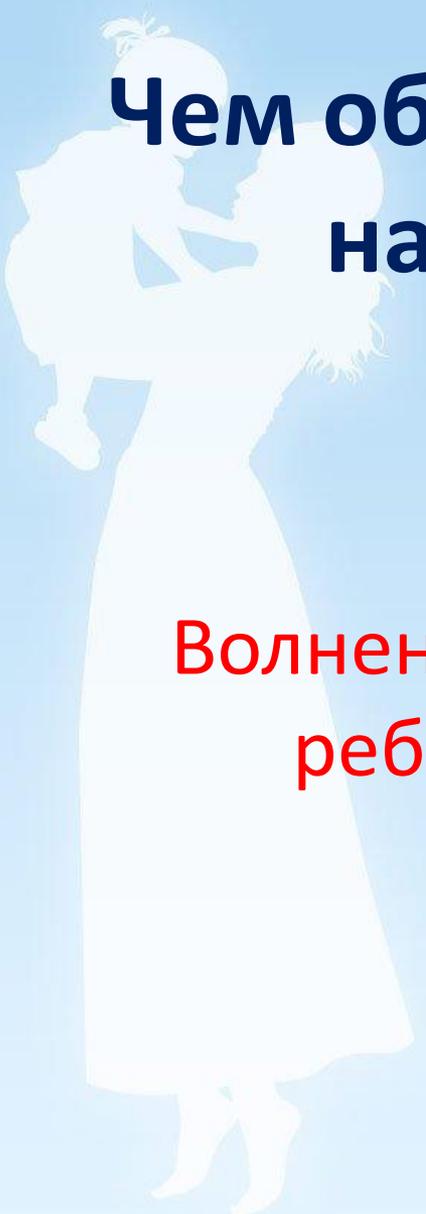
**Подготовила:
педагог-психолог
Новикова Ирина Александровна**

**г.о. Верхний Тагил
2021**



**Часто помощь во время
привыкания к новым
условиям родителям нужна
не меньше, чем их ребенку**



A white silhouette of a woman in a long dress holding a child, positioned on the left side of the slide. The background is a light blue gradient with a decorative border of small blue flowers at the bottom.

Чем обусловлено эмоциональное напряжение родителей?

Волнение взрослых в период адаптации ребенка понятно и является вполне естественным явлением

Сильная привязанность к ребенку

Малыш пока не знает, как ему там будет, но мама за него уже решила, что ему там будет плохо



Малыш будет считывать мамину тревогу и обязательно присвоит себе ощущение, что «без мамы я не могу, мне без мамы плохо»

Ваше волнение не должно стать препятствием на пути взросления малыша. Ваш ребенок — самостоятельная личность, а не ваша часть или собственность.

«Если любишь ребенка по-настоящему — научи его жить без тебя!»

Страх, что ребенка в саду обидят

Личный негативный опыт либо истории из сторонних источников (интернет, знакомые, родственники)



Перенос на малыша своего либо чужого детского негативного опыта

Это не значит, что у вашего ребенка будет все точно также

Узнать условия детского сада заранее, познакомиться с сотрудниками, задать им интересующие вас вопросы

Чувство вины за то, что отдаете ребенка в садик

Чувство вины за то, что не сможет уделять ребенку достаточное количество времени



Наихудшая ситуация для ребенка — это мама, которая «жертвует» собой, своими интересами ради воспитания

Рядом с несчастной мамой ни один малыш не сможет чувствовать себя счастливым

Три года – условная граница самостоятельности и отделения от мамы

Как подготовиться к длительной разлуке с ребенком?

У ребенка должен быть положительный опыт пребывания отдельно от мамы

Группы
кратковременного
пребывания

Времяпрепровождение
с другими близкими

Кружки

Развивающие
занятия

Необходимо привыкать к мысли, что порознь – это нормально

Может помочь выполнение перед предстоящей разлукой следующего упражнения:

Ответьте на вопросы спокойно, по очереди, желательно письменно или кому-то вслух. Очень часто во время таких размышлений ответы приходят сами собой, и вы находите решение:

1. Представьте ситуацию, что вы ведете своего малыша в детский сад и оставляете его там.
2. Что вы чувствуете?
3. За что переживаете больше всего?
4. Что в детском саду может быть страшным и травматическим для вашего ребенка?
5. Какова вероятность того, что это случится?
6. Что я могу сделать для того, чтобы уменьшить свою тревогу?
7. Что бы мне помогло успокоиться и принять тот факт, что мой ребенок пойдет в детский сад?
8. Допускаю ли я мысль о том, что моему ребенку может быть весело и интересно с другими взрослыми?

Как правильно прощаться с ребенком?

Никогда не оставляйте ребенка, не попрощавшись. у ребенка в этот момент подрывается базовое доверие к миру: «Даже маме нельзя верить! Сказала, что никуда не уйдет, и ... ушла»

Выработайте свой ритуал прощания, ведь все, что происходит регулярно, успокаивает

Не поддавайтесь на манипуляции ребенка. Четко обозначьте свою позицию: «Ты будешь ходить в садик, ведь ты уже большой. А я помогу тебе»

Как сделать процесс адаптации максимально позитивным:

Держите себя в руках

Будьте уверены и последовательны в своем решении

Заранее формируйте позитивное отношение к саду

Не пытаться за несколько дней перед садом всему научить

Научить обращаться за помощью к воспитателю

Рассказать воспитателю об особенностях вашего ребенка

Узнавать заранее правила и режим детского сада

Верить в своего малыша и в то, что все будет хорошо!



Легкой
и безболезненной
адаптации вам и вашим
детям!