

## Как вести себя с ребенком в период адаптации

1

### Прощаться быстро, весело и один раз

Не убегайте незаметно. Используйте ритуал прощания. Говорите, что любите ребенка, что вернетесь за ним после работы. Отдавайте ребенку все, что нужно, сразу, чтобы не возвращаться – если вы вернетесь, ему придется переживать стресс еще раз. Не договаривайтесь «помахать в окошко» – из-за этого ребенок может погрузиться в тоску

2

### Не наказывать за капризы и плач

Реагируйте спокойно, изолируйте от зрителей, обнимайте, гладьте. Если непонятно, что вызвало эмоции ребенка и он может говорить, спокойно спрашивайте о причине, внимательно слушайте, задавайте наводящие вопросы: «Тебе обидно?», «Неприятно?», «Не хочется?». Если причина понятна, озвучивайте. Показывайте, что понимаете чувства ребенка, но объясняйте, почему происходит то, что его беспокоит. Заканчивайте чем-то хорошим, но не предлагайте «бонусы» за то, что он прекратит капризы

3

### Спрашивать, как прошел день в детском саду

Интересуйтесь, что было на обед, во что они играли, чему научились. Нужно задавать позитивные вопросы. Нельзя спрашивать, обижали ли ребенка, было ли ему плохо – ребенок сам поделится негативом, если он был. Участливо слушайте ответы ребенка, хвалите за все хорошее

4

### Обеспечивать покой и чувство любви

В период адаптации не перегружайте ребенка новой информацией – это переутомит его. Откажитесь от приема дома шумных компаний, поддерживайте спокойную обстановку. Говорите ребенку, что любите его, хвалите за то, что он соблюдает важное правило и ходит в детский сад

5

### Контролировать свои эмоции

Не говорите о своих опасениях по поводу детского сада или воспитателя при ребенке. Ваша неуверенность передастся и ему. Не показывайте, что вам не хочется отдавать ребенка в детский сад. Ребенок это почувствует и будет воспринимать воспитателя как человека, который разлучает его с мамой. Проследите, не получаете ли вы «вторичную выгоду» от того, что ребенок не идет в детский сад. Если получаете, проработайте ее причины

6

### Не создавать негативный образ детского сада

Не говорите ничего плохого о детском саде или воспитателях при ребенке. Не пугайте малыша педагогом: «Не кричи громко! Сейчас Мария Ивановна тебя отругает»