

## Адаптация к детскому саду: как выжить родителям

Дорогие родители, в период адаптации ребенка к детскому саду не забывайте о себе. Ваше спокойствие облегчает протекание адаптации к новым условиям у ребенка.

1. **Железная убежденность** в необходимости и неизбежности детского сада – главный залог успеха. Если убежденности нет, вы утонете в сомнениях и сочувствии к ребенку. Да, ребенка жалко, но по-другому никак. Поэтому составляем список несомненных плюсов детского сада и обращаемся к нему при малейших сомнениях.

2. **«Чистая совесть»**. Помогите ребенку в его адаптации: ритуалы прощаний и встреч, эмоциональный контакт с ребенком до сада и после, понимающее отношение к истерикам, помощь в установлении контакта с воспитательницами, – полезны и матери. Осознание, что ты сделала все, что от тебя зависит, придает сил и спокойствия.

3. **«С кем поплакать»**. Идеально, хотя не всегда доступно, – помощь единомышленниц. Если нет близких, которые могут разделить вашу тревогу, обратитесь к детскому психологу.

4. **«Расслабляющие практики»**. Успокоительные капли, чай или таблетки. Водные процедуры. Свежий воздух. Физические нагрузки. Длительные прогулки. Выбирайте то, что вам помогает.

5. **«Свобода иллюзорна»**. Будьте готовы к тому, что свободы может и «не случиться». По крайней мере, первое время детский сад может стать не освобождением для вас, а дополнительной нагрузкой. И моральной, и физической, и материальной.

6. **«Не всем детям показано пребывание в детском саду в раннем возрасте»**. Да, бывает и такое. Дети разные. К этому тоже хорошо быть готовой.

7. **«Дружите, дружите...»**. По возможности, стоит наладить и поддерживать отношения с педагогами. Когда ребенок видит, что мама дружелюбно общается с воспитательницей, ему проще принять перемены и пережить разлуку с родителями. А матери проще оставлять ребенка в саду. Важно постараться найти баланс между отстаиванием своих принципов и корректным, уважительным взаимодействием.

Источник: <https://pics.ru/lichnyj-opyt-detskij-sad-i-adaptatsiya-dlya-materi>