

Когда закончатся слёзы? (или всё про адаптацию)

Поступление в детский сад – важный этап в жизни каждой семьи. Первые расставания, слезы, переживания и новые впечатления становятся испытанием не только для ребенка, но и для родителей. Книга поможет взрослым понять, как проходит период адаптации к детскому саду, почему он неизбежен и как сделать его более спокойным и комфортным для малыша.

Здесь мы расскажем об особенностях адаптации детей дошкольного возраста, причинах эмоциональных переживаний ребенка, типичных трудностях первых недель посещения детского сада и способах их преодоления. Практические советы помогут родителям поддержать малыша, снизить уровень тревожности и создать условия для успешного привыкания к новой жизни в коллективе

** Издание адресовано родителям детей раннего и дошкольного возраста, а также будет полезно воспитателям и всем, кто сопровождает ребенка в период адаптации к детскому саду.*

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление

3

1 ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ

3-15

2 ФАКТОРЫ РИСКА

15-17

3 КАК ОБЛЕГЧИТЬ АДАПТАЦИЮ РЕБЁНКУ

17-29

4 ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ

30-32



Вот и настал тот волнительный момент, когда малыш отправляется первый раз в детский сад. Волнуются все: и мама, и малыш, и папа, и бабушки.... И даже если ребенок летит в детский садик с удовольствием, то это не значит, что он избежит адаптации к садику – без этого, к сожалению, никуда. Рано или поздно она его настигнет. Но, прочитав эту книжку, вы уже будете знать, что со всем этим делать.

И так...



Что же такое адаптация ребенка в детском саду?

Это тот самый этап, когда ваш ребенок рыдает в три ручья в раздевалке группы, а вы едете на работу и чувствуете себя худшим родителем на свете. Давайте попробуем разобраться, как может проходить адаптация, на что обратить внимание, и как

смягчить этот процесс для вас и для ребенка.

Процесс адаптации представляет собой комплексное приспособление детского организма к изменившимся условиям жизни. Это не просто привыкание к новому помещению и воспитателям, а перестройка всех систем организма ребенка, включая психологическую и физическую сферы.

Дошкольное образовательное учреждение оказывается для малыша **совершенно незнакомым** пространством. В нем все – от запахов до звуков – отличается от привычного домашнего окружения. Важно понимать, что даже самые спокойные и уравновешенные дети испытывают определенный стресс в первые дни посещения детского сада.



Чувства и реакции ребёнка при адаптации

При первых посещениях садика ваш ребенок испытывает массу ощущений, его за-

хлёстывает целая гамма эмоций:

1. Гнев – спутник сильного стресса. Во время адаптация ваш ребенок может стать очень ранимым. Вызвать его гнев и агрессию можно чем угодно – словами, действиями или даже случайным прикосновением.

2. Сильный страх. В первые несколько дней дошкольное учреждение для вашего малыша становится серьезной угрозой. Он начинает бояться незнакомых детей и новых взрослых, ведь это новые лица, он их никогда не видел.

3. Положительные эмоции. Они также присутствуют и идут в противовес отрицательным. Ребенок испытывает эффект чего-то нового. Это может на время отвлечь его от «тяжелых» мыслей. Помните, чем быстрее пройдет адаптация, тем больше позитива от посещения детского сада получит ваш малыш.

4. Познавательная деятельность на фоне сильного стресса часто бывает снижена. Ребенок хочет понять, что происходит, он растерян и запуган. Первое время его не интересуют даже игрушки.

5. Социальные контакты затруднены до тех пор, пока ваш малыш не станет на путь



налаживания общения с другими детьми.

6. Социальные навыки в стрессовой ситуации часто теряются. Ребенок мог самостоятельно есть, одеваться и обуваться, но в один момент он словно об этом забывает. Все приходится начинать заново. Таких малышей воспитатели учат заново кушать, одеваться и умываться.

7. Сон может пропасть или становится очень беспокойным. Малыш может нормально уснуть, но уже через 10 минут сидеть на кровати.



8. Двигательная активность во время адаптации сильно заторможена, а сам ребенок становится малоактивным. Однако может быть и прямо противоположная реакция, и малыш становится гиперактивным.

9. На первых порах у малыша меняется речь, ухудшается словарный запас. Причина банальна – сильный стресс. Через время это проходит.



10. Изменение аппетита – еще одна возможная проблема во время адаптации. При этом он может как ухудшиться, так и усилиться.

Типичные ошибки родителей

Родители, отдавая ребенка в детский сад, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь, это ***неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение.*** Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является ***обвинение и наказание ребенка за слёзы.*** Это не выход из ситуации. От взрослых требуется только терпение и помощь. Все, что нужно ребенку, – это адаптироваться к новым

условиям. Наши воспитатели всегда готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что ребенок может привыкать к садику 2-3 месяца.

Еще одна ошибка родителей — **пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности**. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни.

Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше



усиливает детскую тревогу. **Пониженное внимание к ребенку** также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой детского сада, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют ребенку. Рекомендуется, наоборот, как можно дольше времени проводить с малышом в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом. Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, – это верный знак того, что он освоился.

Как проходит и сколько длится адаптация ребенка в детском саду?

Процесс адаптации ребенка в детском саду чаще всего начинается не с первых дней, а через неделю после начала посещения. Он может протекать в одной из 3 форм. От них зависит продолжительность адаптации.

Легкая степень адаптации

Если за первую неделю пребывания в детском саду родители не заметили существенных изменений в поведении ребенка, то у него легкая адаптация. Она длится приблизительно



но 2–4 недели. При ней ребенок ведет себя в детском саду как дома.



Эта форма может характеризоваться некоторыми временными трудностями, такими как нарушение сна и т. п. Однако сложные этапы адаптации не возникают, и ребенок достаточно быстро привыкает к детскому коллективу. Он начинает играть с другими детьми в помещении группы и с удовольствием ходить на детскую площадку.

На легкую адаптацию указывает и то, что малыш не возражает против утренних сборов в детский сад.

При этом режим сна у ребенка нормализуется немного позже, и может происходить небольшое замедление речевой активности. Но в целом при этом типе адаптации стрессы незначительны и не длятся долго.

Средняя степень адаптации

При адаптации средней тяжести ребенок вполне способен играть со сверстниками, нор-

мально есть и спать, но испытывает большие трудности при расставании с мамой утром. Прощаясь с близким человеком, он испытывает стресс и может заплакать.

При определении этой степени важно обратить внимание на то, как малыш ведет себя, когда уходит из детского сада. Как правило, по вечерам дети со средней степенью адаптации говорят, что завтра снова придут или вовсе не хотят идти домой.

Эта степень длится до 2 месяцев. При ней эмоциональное состояние ребенка приходит в норму медленнее, чем при легкой форме адаптации. В первый месяц могут начать проявляться заболевания, чаще всего в виде вирусных инфекций. Они обычно быстро заканчиваются и не приводят к серьезным осложнениям. Эмоциональный фон остается неустойчивым, настроение часто меняется.

Если ребенок получает поддержку родных и воспитателя и сверстники расположены к нему, он начинает интересоваться новым местом пребывания, и адаптация проходит быстрее. Когда ребенок с трудом расстается утром с мамой, рекомендуем отводить его в



детский сад другому родственнику, например папе или бабушке.

Тяжелая степень адаптации

Это самый сложный из периодов адаптации ребенка к детскому саду, который может длиться дольше 1 года. Нормальное состояние ребенка восстанавливается очень медленно. Возможны острые заболевания, которые протекают с осложнениями.

Тяжелую адаптацию можно определить по следующим ярко выраженным нарушениям:

- ✓ тревожный и прерывистый сон, ночные кошмары, после которых ребенок просыпается в слезах;
- ✓ нервные тики или заикание;
- ✓ отсутствие аппетита и отказ от приема пищи;
- ✓ проявления истерики: крики, плач;
- ✓ вспышки агрессии по отношению к родным или к сверстникам;
- ✓ впадение в подавленное состояние, пассивность, напряженность;
- ✓ стремление избегать общества других детей, совместных игр и занятий.



Как правило, в таких случаях ребенок утром категорически отказывается идти в детский сад: плачет, сопротивляется, упирается. Ситуация может доходить до бурных эмоциональных вспышек. При этом уговоры и просьбы родителей редко приводят к какому-либо результату.

Иногда сопротивление ребенка может быть выражено в замкнутости и внешнем полном отсутствии эмоций. В это время малыш испытывает тревогу, но из-за страха неосознанно подавляет её.

Если вы чувствуете, что при тревожной степени адаптации у ребенка вы не справляетесь с ситуацией, советуем обратиться к психологу. Он поможет малышу пережить этот период с минимальными осложнениями, а вам – грамотно выстроить взаимодействие с ним.

Факторы, влияющие на адаптацию

Разберём подробнее факторы, от которых зависит, как проходит адаптация ребенка к условиям детского сада.

Причины тяжелой адаптации

Вот основные причины, по которым адаптация сопровождается серьезными труд-



ностями:

- ✓ различие режимов в детском саду и дома;
- ✓ неумение самостоятельно находить себе занятие;
- ✓ определенные привычки (например, ребенок засыпает только под медленную музыку);
- ✓ отсутствие навыков самообслуживания;
- ✓ недостаточный опыт общения с другими детьми и взрослыми;
- ✓ боязливость, страх перед незнакомцами и новой обстановкой;
- ✓ конфликт со сверстником (или несколькими сверстниками);

Наличие хотя бы одной из этих предпосылок препятствует быстрой адаптации.

Признаки завершения адаптации

Существуют определенные признаки, которые указывают на успешную адаптацию к детскому саду.

Ребенок начинает есть с удовольствием и не отказывается от предложенных блюд. Это свидетельствует о том, что он чувствует себя комфортно и у него уже выработались новые привычки.



Сон ребенка становится спокойным и продолжительным. Он легко засыпает и не просыпается ночью.

Малыш проявляет интерес к окружающему миру, активно участвует в играх с другими детьми.

Ребенок редко капризничает и легко идет на контакт. Он обычно пребывает в хорошем настроении, бодр и активен.

У малыша восстанавливается такой важный навык, как активная речь. Вместе с ним возвращается и привычное поведение.

Каждый из этих адаптационных признаков указывает на то, что социализация проходит в нормальном режиме и ребенок чувствует себя уверенно в новой обстановке.

Факторы риска при адаптации к детскому саду

Рассмотрим основные аспекты, которые могут затруднить адаптацию. Их стоит учитывать, если вы планируете отдать ребенка в детский сад.

Ранний подъем. Некоторым детям трудно просыпаться рано. Чтобы помочь ребенку



привыкнуть к новому режиму, заранее узнайте о нем и начинайте вводить его за пару недель до начала посещения детского сада.

Трудности с дневным сном. Бывает, что детям сложно засыпать

днем в дошкольных учреждениях, особенно если другие ребята шумят. Чтобы помочь ребенку, дайте ему с собой его любимую домашнюю игрушку или купите забавную пижаму.

Обед без родителей. Некоторые дети не хотят есть в детском саду, потому что не привыкли принимать пищу без мамы или папы или им не нравится еда, которая отличается от домашней. По возможности этот аспект тоже нужно урегулировать. Если малыш дома привык есть много сладкого, стоит сокращать его количество.

Пребывание в детском саду полный день. Начните с посещения сада до дневного сна, затем до полдника и, наконец, до конца дня,



если это необходимо. Следует избегать ситуации, когда вы забираете ребенка вечером последним из группы и он вынужден ждать вас в одиночестве.

Контакты с незнакомыми детьми. Если ребенок – интроверт, то ему может быть трудно в детском саду. Постарайтесь расширять его круг общения, например, помогать знакомиться со сверстниками во время ваших совместных прогулок.

Как родителям облегчить адаптацию ребенка к детскому саду?

Поддержка родителей играет ключевую роль в адаптации к детскому учреждению. Вот несколько принципов, которые помогут сделать этот процесс более легким и менее болезненным:



Развитие навыков самостоятельности. Следует научить ребенка необходимым

действиям до посещения детского сада. Это включает умение есть с помощью столовых приборов, одеваться и обуваться, пользоваться салфеткой и носовым платком, обращаться за помощью к взрослым и выражать свои желания словами.

Контроль над своими эмоциями. Не обсуждайте свои переживания и тревоги по поводу адаптации в присутствии ребенка, особенно при воспитателях. Это может вызвать у него дополнительный стресс и никаким образом не улучшит ситуацию.

Разговоры о детском саде. Часто рассказывайте ребенку о том, как полезен детский сад и что он сможет там делать: мастерить красивые поделки, играть с другими ребятами в подвижные игры и т. д.

Отсутствие перегрузок. Многочисленные дополнительные занятия и частые посещения общественных мест могут перегрузить нервную систему ребенка. В результате его здоровье истощится, что будет отражаться на поведении.

Общение с воспитателем. Воспитатель играет важную роль в обучении ребенка к



детскому саду. Поэтому родителям желательно поддерживать с ним связь. Познакомьтесь с воспитателем заранее и расскажите об особенностях своего малыша и его привычках, чтобы тот помог ребенку освоиться. Не забывайте о личных встречах на родительских собраниях. Во время них интересуйтесь, как дошкольник ведет себя в детском саду.

Привычные игрушки. Позволяйте ребенку брать в детский сад игрушки, которые он любит. Если вы опасаетесь за дорогие или хрупкие предметы(например, машину на батарейках), то не стоит



давать ему их, ведь малышу трудно уследить за вещью.

Планирование времени. По возможности при первых посещениях детского сада планируйте свой график так, чтобы забирать ребенка не слишком поздно. Малыш сильно устает в течение дня, особенно если его оставляют в непривычной обстановке и в окружении множества детей.

Развитые навыки общения. Создавайте ситуации, в которых малыш будет разговаривать с окружающими, например, в гостях или при посещении детских площадок. Когда родители приучают детей выражать словесно свои мысли и озвучивать просьбы, те охотнее и увереннее общаются даже с малознакомыми людьми.



Как определить, что ребенок готов посещать детский сад? Понаблюдайте за поведением малыша в обществе других людей. Если вы заметили, что он стремится к общению с близкими взрослыми, не испытывает страха перед незнакомцами, активно участвует в играх, умеет самостоятельно выполнять простые действия, дружелюбен и общителен, то, скорее всего, он готов к детскому саду.

Ошибки родителей, затрудняющие адаптацию ребенка к детскому саду

Многие родители совершают ошибки, которые мешают успешной адаптации или

затягивают ее. Рассмотрим наиболее распространенные заблуждения мам и пап, которые отдают малышей в детский сад.

Миф № 1: «Чем раньше отдать ребенка в ясли (в возрасте 1–2 лет), тем быстрее он адаптируется». На самом деле, ранняя адаптация в детском саду встречается редко. Поэтому лучше отказаться от яслей в маленьком возрасте, если в них нет острой необходимости. До 3 лет детям важно чувствовать связь с семьей и проводить большую часть дня дома. В этот период их связь с родителями особенно крепка. Кроме того, их потребность в безопасности может быть удовлетворена только матерью или отцом, а не посторонними людьми. Дети, которые в раннем возрасте находились рядом с родителями, а не в яслях, обладают большей эмоциональной устойчивостью и стабильностью поведения.

Миф № 2: «Трехлетний ребенок может находиться в детском саду весь день». Хотя детские сады обычно принимают детей с трехлетнего возраста, не каждый готов к этому в 3 года, особенно если речь идет о пребывании на полный день. Ранняя адаптация детей к



детскому саду необязательна. Для поступления в ДООУ подходит и более старший дошкольный возраст: 4 года и даже 5 лет. К тому же адаптация может занять различное время для детей разного пола. Девочки обычно привыкают к саду быстрее мальчиков, которым труднее овладеть навыком общения. Те нередко с трудом проходят адаптацию.

Миф № 3: «Осень – самое лучшее время, чтобы начать посещать садик». На самом деле, наиболее благоприятное время для адаптации – конец весны и лето. В этот период воспитанники детского сада больше гуляют и занимаются творчеством. Многие в это время уезжают на отдых, поэтому количество детей в группе меньше обычного, что тоже способствует адаптации. Световой день становится длиннее, погода – теплее, и детям легче просыпаться по утрам.

Миф № 4: «Ребёнок может привыкнуть к садику за неделю». Хотя для некоторых детей это возможно, далеко не все могут так быстро приспособиться. Даже у эмоционально устойчивого дошкольника период адаптации в детском саду может занять около двух недель. В



большинстве случаев чем старше ребёнок, тем быстрее проходит адаптация, хотя бывают исключения.

Иногда наблюдается такая ситуация: ребёнок сразу остаётся на полный день без видимого дискомфорта, но через 1-2 месяца у него появляются симптомы психического перенапряжения. Например, ребёнок теряет аппетит или просыпается по ночам. Это указывает на то, что детский сад оказался высокой нагрузкой для ребенка и ресурсы его организма истощились. В таком случае стоит устроить малышу перерыв хотя бы на несколько дней, чтобы облегчить привыкание.

Психологическая адаптация ребенка к детскому саду: рекомендации

Обычно процесс привыкания к саду сопровождается стрессом, однако взрослые вполне способны помочь ребенку справиться с ним. Для этого стоит следовать несложным рекомендациям психологов.

Предлагаем советы для родителей по адаптации ребенка в детском саду:

1. Подготовьте ребенка к детскому саду. Начинайте готовить ребенка к началу посеще-

ния ДООУ заранее. Рассказывайте ему о том, что его ждет.

2. Задолго до посещения ребенком детского сада начинайте приучать его к тому, что мама или папа могут отсутствовать. Малыша можно периодически оставлять с родственниками или с аниматорами в игровой комнате: так у него появляется опыт расставания с родителем. Главное – перед уходом сказать, что вы обязательно придете и заберете его.

3. Увеличивайте время пребывания постепенно. В первые дни не оставляйте ребенка в детском саду больше 2–х часов. Если адаптация будет проходить в легкой форме и к концу недели он уже привыкнет, то сможет потом оставаться там немного дольше.

4. Отвлекайте ребенка от переживаний. Если малыш сопротивляется и не хочет идти в детский сад, рассказывайте ему по дороге сказку или забавную историю.



5. Соблюдайте одинаковые режимы. В домашней обстановке следует приучать малыша к режиму дня, который установлен в детском саду. От этого зависит не только успешность адаптации, но и его физическое развитие.

6. Поддерживайте контакт с педагогами. Когда вы первый раз приводите малыша в детский сад, стоит поговорить с воспитателем: спросить, как у нее настроение, сделать комплимент. Можно рассказать какую-то веселую

историю про ребенка. Это поднимет настроение воспитателю и сблизит вас с ней, а ребенок будет ощущать спокойную и доброжелательную атмосферу.

7. Попробуйте понять, какие аспекты могут мешать ребенку адаптироваться. Часто проблема лежит на поверхности, и доста-



точно просто спросить у ребенка. Однако иногда родители сталкиваются с рядом скрытых сложностей. Если адаптация затягивается, лучше обратиться к специалисту, который окажет психологическую помощь.

8. Всегда заранее говорите ребенку, когда вы придете, чтобы он не чувствовал себя брошенным. Не проявляйте беспокойство или грусть перед расставаниями: это может усилить его тревогу.

9. Переживайте вместе с ребенком этот новый для него период. Спрашивайте о подробностях прошедшего дня. Интересуйтесь всем: с кем он играл, что узнал, что ему понравилось и что не понравилось. Важно, чтобы малыш чувствовал ваше внимание и не ощущал себя одиноким.



10. Почитайте с ребенком книги, которые направлены на развитие эмоционального интеллекта. Они знакомят малыша с разными жизненными ситуациями и учат, как справляться с трудностями и стрессом.

-Полезно будет прочитать дошкольнику книгу

«Первый день в детском саду» из серии

«SOS, родители!

Советы Тёмы». Она

содержит увлека-

тельную для ребенка

историю, а в конце при-

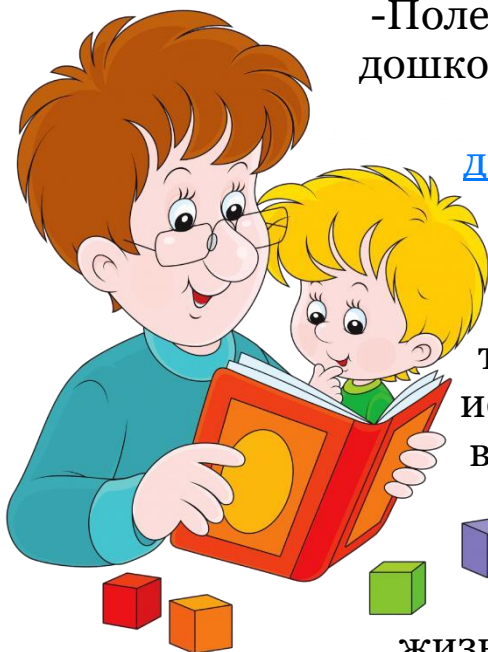
водятся практические

советы для родителей

о том, как помочь ему на данном этапе

жизни.

11. Проявите терпение. Помните, что адаптация требует времени. Не торопите ребенка и не ожидайте от него слишком многого, тогда процесс будет успешным.





Адаптация ребенка к детскому саду — это важный и сложный процесс, который требует внимания и поддержки со стороны взрослых. Все дети, которые посещают дошкольное учреждение, проходят адаптацию в той или иной форме. Одни сложно адаптируются, другие — относительно легко и быстро. Понимание таких особенностей поможет вам лучше подготовиться к этому периоду. Главное — быть терпеливыми, внимательными и поддерживать ребенка на этом значимом для него этапе.



Не будем обещать вам, что при выполнении всех этих условий адаптация вашего ребенка к детскому саду пройдет легко и просто — скорее всего, нет. Однако эти советы точно помогут облегчить процесс и обрести уверенность в том, что вы — хорошие родители и все делаете правильно.



Вы уже поняли, что переход в детский сад – это первый шаг ребенка во взрослую жизнь. И чтобы этот шаг был уверенным, малышу нужна ваша поддержка. Психика ребенка устроена так, что новые правила и разлуку с мамой проще всего принять через игру и понятные ритуалы.

Предлагаем вам уже проверенные практики, чтобы сделать адаптацию мягкой и бесконфликтной.



Игры в «Детский сад» дома

Главный страх ребенка перед садом – это неизвестность. Моделирование ситуаций с помощью игрушек снимает тревогу и показывает, что садик – это безопасно.

- **Режиссерская игра куклами.** Возьмите любимые игрушки ребенка. Пусть мишка будет малышом, который идет в садик, а зайка – воспитателем. Разыграйте ключевые моменты: прощание с мамой, обед, тихий час и, самое главное, возвращение мамы вечером.

- **Смена ролей.** Предложите ребенку самому стать строгим или добрым воспитателем, а вы сыграйте роль капризного малыша, который не хочет мыть руки. Это поможет ребенку взглянуть на ситуацию со стороны и прожить свои эмоции.

- **Прятки с вещами.** Прячьте игрушки под платок и

находите их. Повторяйте: «Смотри, мишка исчез, но он всегда возвращается!». Это укрепляет понимание того, что временное исчезновение (как и уход мамы) не означает пропажу навсегда.



Ритуалы прощания: создаем предсказуемость

Дети чувствуют себя в безопасности, когда жизнь течет по четкому, повторяющемуся сценарию. Придумайте свой секретный ритуал расставания у дверей группы.

- **«Секретный код».** Придумайте особое действие: три прихлопа, два поцелуя в ладошку, «замок» из пальчиков или смешное потирание носами. Делайте это каждый раз перед тем, как ребенок зайдет в группу.

- **Якорь памяти.** Дайте ребенку с собой маленькую вещь, которая будет напоминать о вас: ваш носовой платок, семейное фото в кармашке или маленькую карманную игрушку-талисман, которую «мама зарядила своей любовью».

- **Конкретные маркеры времени.** Дети не понимают фраз вроде «я приду в 16:00». Говорите на языке понятных им событий: «Я приду сразу после того, как ты поспишь и поешь запеканку». Всегда держите свое слово.



Сказкотерапия перед сном

Придумайте терапевтическую сказку. Главным

героем может быть маленький зверек (львенок, котенок), который очень похож на вашего ребенка (боится темноты, любит макароны, скучает по маме).

Примерный сюжет сказки:

1. Жил-был котенок, который очень любил играть с мамой.

2. Пришло время, и он отправился в лесную школу для котят.

3. Сначала ему было непривычно и немного грустно без мамы.

4. Но потом он нашел друга-щенка, построил высокую башню из кубиков и съел вкусный обед.

5. А вечером за ним пришла самая любящая мама-кошка, обняла его, и они пошли домой пить чай.



Чего делать категорически нельзя

- **Не исчезайте незаметно.** Уход «по-английски», пока ребенок отвернулся, разрушает базовое доверие к родителям. Ребенок начнет панически следить за вами каждую секунду.

- **Не шантажируйте садиком.** Фразы «Будешь плохо себя вести – оставлю в саду на ночь» превращают садик в место наказания.

- **Не показывайте свою тревогу.** Дети считывают эмоциональное состояние родителей. Если мама плачет у дверей группы, ребенок понимает: «Раз мама боится, значит, здесь действительно опасно».