



Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду.

Адаптация к детскому саду - сложный период, как для детей, так и для родителей, и для педагогов.

Приходя в детский сад впервые, ребенок попадает в иные условия, существенно отличающиеся от домашних. Дети в большинстве своем консерваторы и очень трудно привыкают к новому: месту, сверстникам, взрослым, режимным моментам. Родители испытывают тревогу за своего ребенка, и также привыкают к требованиям детского сада. А воспитателям порой непросто найти подход к детям и их родителям.

Несколько советов родителям, для того, чтобы ребенок мог быстро и безболезненно приспособиться к условиям дошкольного учреждения:

1. Помните, что тревожная мама – это тревожный ребенок. Ребенок «считывает» ваши эмоции, поэтому он должен чувствовать уверенность и спокойствие родителей.
2. К предстоящему событию можно начинать подготавливать ребенка заранее: в игровой форме рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит; начать чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако, одновременно с этим нужно соблюдать умеренность: не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.
3. Постепенно перестройте режим дня таким образом, чтобы он приблизился к режиму детского сада.
4. Если есть такая возможность, то, наблюдая за реакцией ребенка, нужно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду. Каждый ребенок индивидуален: кто-то привыкает легко и выходит на полный день к концу недели, а кому-то требуется несколько месяцев.
5. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родители могут заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище: супам, кашам, салатам, запеканкам и т.д.
6. Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам самообслуживания. Помните, детишек много - воспитатель один. В игровой форме научите ребенка справляться с возможными трудностями, он должен знать к кому может обратиться с

возникшей проблемой. Например, слоненок пришел в детский сад и захотел пить. С вашей помощью или самостоятельно ребенок догадывается, что слоненок может попросить воды у воспитателя или младшего воспитателя. Проиграйте разные варианты.

7. Собираясь в детский сад, можно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки (в связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой желательно, чтобы эти игрушки можно было обрабатывать), чтобы он привнес туда «частичку» родного дома. Если ребенку очень тяжело расстаться с мамой, то можете дать ему с собой какую-нибудь свою вещь. Так «частичка» мамы останется с ним.
8. Прощание должно быть быстрым, уверенным и спокойным. Даже если во время прощания с мамой ребенок начинает капризничать, иногда даже громко кричать, плакать и устраивать истерики. Дети, как правило, в отсутствии мамы успокаиваются и переключаются намного быстрее. Можно придумать какой-нибудь ритуал прощания. Главное, четко проговорить с ребенком, когда его заберут, привязав время к какому-либо режимному моменту.
9. В первые несколько дней ребенок может чувствовать себя в детском саду скованно, неуверенно. Первая новизна впечатлений через несколько дней может вылиться в истерику. Поэтому в период адаптации позволяйте ребенку «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бежит — это ему необходимо.
10. Научите ребенка дружить, меняться игрушками и делить их мирно.
11. Постарайтесь проводить с ребенком как можно больше времени: гулять, играть, разговаривать. Интересуйтесь проведенным днем, стараясь делать акцент на положительных эмоциях от посещения детского сада.
12. Будьте в контакте с воспитателями: интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями со взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.

Чего нельзя делать ни в коем случае:

1. Нельзя наказывать или сердиться на 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 не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
2. Нельзя пугать детским садом. Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

3. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и детском саде при ребенке. Так детский сад станет вызывать в ребенке повышенное чувство тревожности, как плохое место, которое не нравится родителям.

4. Нельзя уходить не попрощавшись! Так в ребенке укореняется страх потерять маму, что усложнит процесс расставания и усилит чувство тревожности и страха.

Главное, верьте, что все у вас получится и все, обязательно, будет хорошо!

