



Чтобы помочь себе
в период адаптации ребенка к
детскому саду,

нужно:

- Быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.
- Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: **хорошо, что кроха плачет!** Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

ЧТОБЫ ПРИВЫКАНИЕ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ ПРОХОДИЛО
КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ И ЛЕГЧЕ, ВАМ НЕОБХОДИМО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ
СЛЕДУЮЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ.

Готовность родителей

- ✓ Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что это самое лучшее место на земле для вашего ребёнка. Так будет считать и он.
- ✓ Важно настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- ✓ Постарайтесь не входить в группу, если ребенок плачет. Воспитателю будет проще его успокоить. Входите только тогда, когда малыш успокоится, если войдете когда он плачет у него сформируется

условный рефлекс, что стоит ему заплакать или погромче закричать и мама сразу же появится.

Соблюдайте график адаптации

- ✓ С ним вас познакомят воспитатели. Не торопите события. Дайте ребёнку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию родителей и других близких.
- ✓ Если малыш еще не готов оставаться – не торопите события. Лучше немного подождать и не травмировать психику, чем поспешить и получить травму.
- ✓ Некоторые родители ошибочно полагают, что если ребенок сходил 2-3 дня в группу нормально, то его можно оставлять на весь день. Это не так. Первая неделя – это знакомство с новым, настоящая адаптация начинается со второй недели, когда малыш понимает, что сюда ему придется ходить каждый день.
- ✓ Постарайтесь пораньше забирать ребенка из детского сада.
- ✓ Если есть возможность, устраивайте иногда незапланированный выходной или даже небольшие каникулы.
- ✓ Создавайте в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- ✓ Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой адаптации, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.

Воспитатель – ваш помощник

Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребёнком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребёнка.

Техника расставания

Придумайте ритуал-прощания или приветствия (пожатие руки, поцелуй в нос, волшебная абракадабра или простое: «Пока, скоро увидимся!»). Эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной, когда говорит: «Пока, скоро увидимся!»).

Никакой дополнительной нагрузки

Отложите на время все нововведения. Сейчас не подходящий момент, чтобы делать в квартире ремонт или устраивать кроху в новый кружок.

В детском саду ребёнок расходует много энергии. У него достаточно новых впечатлений. Он обычно устаёт к вечеру. Создайте дома спокойную обстановку. После возвращения домой пусть малыш ужинает и занимается

спокойными играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой.

Семья

Когда ребёнок приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадите его ослабленную нервную систему. Побудьте с ним, поиграйте или почитайте вместе.

Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто походите, сопровождая прогулку весёлой беседой. Это поможет перестроиться на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность.

Наши воспитатели выполняют свою работу, работу очень сложную и, на мой взгляд, достойную большого уважения. И если родитель настроен на негатив, скорее всего по закону притяжения он его и получит. Детский сад — это не рай и не ад для ребенка, это такой же этап в его жизни, как школа, институт, и от умения выстраивать правильно отношения с людьми, работающими с вашими/нашими детьми, зависит во многом то, как будет складываться их жизнь в детском саду.

Ведь адаптация – это не только процесс привыкания ребенка к дошкольному учреждению на первых порах, но и выработка умений и навыков в повседневной жизни.

Мы стремимся к тому, чтобы ребенок справился с трудностями привыкания к новой среде на уровне легкой адаптации, и всячески предупреждаем и не допускаем проявлений тяжелой адаптации.

ПОМНИТЕ! В каком бы возрасте ребенок не поступал в детский сад, безболезненная адаптация может быть обеспечена только подготовленностью к новым условиям.



ПАМЯТКА

ДЛЯ МАМ БУДУЩИХ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО САДА

Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции.

Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными.

Поступление в детский сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в детский сад.

**ЧТОБЫ ПОМОЧЬ
В ПЕРИОД
РЕБЕНКА К
САДУ,**



**СЕБЕ
АДАПТАЦИИ
ДЕТСКОМУ
НУЖНО:**