

«Идем в детский сад»

Как помочь малышу в период адаптации к дошкольному учреждению

1. Расскажите ребёнку о плюсах **детского сада**. Как сделать так, чтобы ребёнок не только не боялся, но и захотел пойти в **детский сад**?

2. Проверьте здоровье ребёнка. Перед тем как отдать ребёнка в **детский сад**, обязательно пройдите с ним медицинское обследование. Это поможет вам узнать состояние здоровья вашего малыша. С помощью консультации специалистов вы поймёте, насколько он готов к пребыванию в дошкольном учреждении.

3. Приучайте ребёнка к режиму дня. Когда малыш попадёт в **детский сад**, его ожидает определённый распорядок дня. Если он не придерживался подобного режима до этого, то ему будет нелегко перестроиться. Поэтому приучайте ребёнка заранее планировать очередность действий в течение дня и придерживаться её. Ребёнок должен привыкать к таким вещам с самых малых лет.

4. Формируйте у ребёнка навыки самообслуживания. Прежде чем отдавать ребёнка в **детский сад**, вы должны приучать его следить за собой и ознакомить с основными гигиеническими процедурами. Ваша задача заключается в том, чтобы подобные действия вошли у него в привычку. Малыш должен уметь выполнять все процедуры самостоятельно, без вашей помощи.

5. Научите ребёнка делиться. Одним из самых главных качеств ребёнка является умение делиться. Особенную важность эта способность приобретает при поступлении в **детский сад**, так как там он впервые столкнётся с тем, что иногда нужно делиться своими вещами. Поэтому малыша обязательно нужно приучать к тому, что в общении с другими детьми не надо жадничать.

6. Определите, открыт ли ваш малыш для общения со сверстниками. В **детском саду** ребёнок впервые столкнётся с большим количеством малознакомых детей. Чтобы в обществе своих сверстников малыш чувствовал себя хорошо и свободно, необходимо его ещё до **детского сада** приобщать его к общению с другими детьми.

7. Приводить ребенка вначале желательно на 1-2 часа в течение недели или двух. Первое время в **детском саду** малыш может проводить непродолжительное время. Это нужно для того, чтобы привычный ход жизни не менялся так резко. Постепенно приучайте его проводить время на новом месте без мамы.

8 Желательно разработать несложную систему прощальных знаков (*воздушный поцелуй, рукопожатие*) и ежедневно повторять ее. При этом важно уходить, не задерживаясь, не оборачиваясь, - так малышу будет проще отпускать вас.

9. . Во время прощания **родители** должны всегда демонстрировать хорошее настроение, чувствовать себя уверенно, общаться с ребенком только доброжелательным тоном и обязательно уточнить, когда заберут его домой.

10. После **детского сада** малыша нужно похвалить за проведенный день: "Молодец! Ты хорошо ведешь себя, я горжусь тобой", очень важно продемонстрировать свою любовь и заботу.

11 Не опаздывайте, когда забираете ребёнка. Когда приходит время забирать ребёнка из **детского сада**, нельзя опаздывать. Малыш может очень сильно испугаться, что вы не придёте совсем.

12. Не обещайте купить игрушку за то, что малыш будет в **детском саду**. Это может обернуться тем, что ребёнок будет шантажировать вас.

13. . Не ругайте его за не желаемое поведение в первые дни пребывания в **детском саду**. В первое время пребывания в **детском саду**, ребёнок может вести себя не совсем правильно, но ругать его не стоит. Поймите, что для него это всё ново. Он ещё не знает, что плохо, а что хорошо. Поэтому вы должны просто разобраться вместе с малышом, почему он вёл себя таким образом.

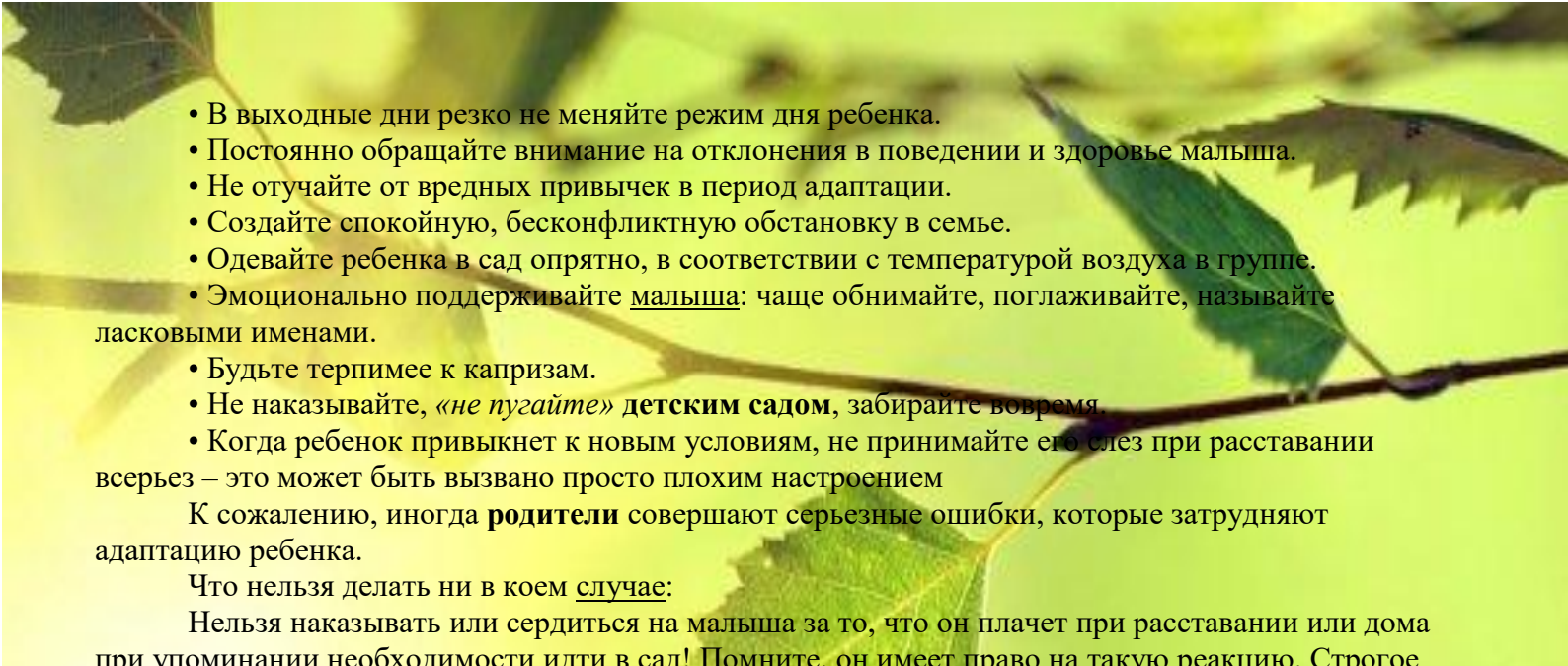
14. . Поддерживайте с **детским садом тесные связи**, регулярно беседуйте с воспитательницей. Она наверняка расскажет вам о вашем ребенке немало такого, чего вы не замечаете, и что вам будет полезно узнать.

15 В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте его, целуйте. Этот возраст ребенка часто приходится на период адаптации к условиям дошкольного учреждения. Следующие правила помогут **родителям** и их малышу справиться с этим периодом:

Правила поведения взрослых в период адаптации

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес **детского сада** и его сотрудников.

- Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу.



- В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
- Постоянно обращайтесь внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
- Не отучайте от вредных привычек в период адаптации.
- Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
- Одевайте ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе.
- Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

- Будьте терпимее к капризам.
- Не наказывайте, «не пугайте» **детским садом**, забирайте вовремя.
- Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением

К сожалению, иногда **родители** совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

Что нельзя делать ни в коем случае:

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 абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «*держат слово*». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

Нельзя пугать **детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в **детский сад пойдешь!**»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

