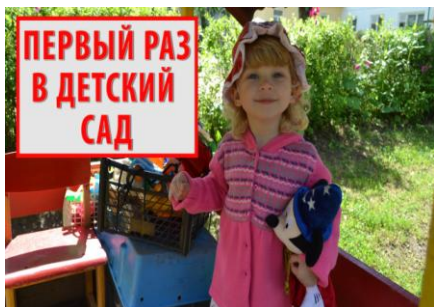


## *Первый раз в детский сад. Родителям об адаптации ребенка к детскому саду.*

*Газета для родителей № 30  
март 2018 год*



Для начала нужно признать, что период этот непростой не только для Вашей крохи, но и для всей семьи. Очень обманчивыми могут оказаться первые дни, когда малыш увлечен новыми игрушками и до конца не понимает, что это "всерьез и надолго". "Мы так хорошо начинали, с удовольствием шел в садик в первые дни, может что-то случилось, тебя кто-то обидел?". Родители думают, что ребенок уже привык, но адаптация еще впереди. Маленькому человеку очень сложно, во-первых, принять новую систему правил, зачастую не имеющую логического обоснования даже для взрослого человека. Во-вторых, понять и поверить, что родители любят его не меньше, чем раньше и обязательно придут за ним. И, в-третьих, привыкнуть самостоятельно засыпать, кушать в незнакомой обстановке, и ходить в туалет по другим правилам (отличающихся от домашних).

### **Готовимся правильно!**

- \* Уточняем режим дня и меню в садике. Дома переходим на похожее меню заранее.
- \* Узнаем, высаживают ли ребенка на горшок, как и когда это делается, проигрываем эту ситуацию несколько раз дома. Еще лучше - в гостях попросить чужого человека (например приятельницу) сводить малыша в туалет, ведь именно такая ситуация ожидает его в скором времени.
- \* Учим ребенка самостоятельно засыпать. Лучше всего выработать какой-то ритуал отхода ко сну, что-то привычное должно помочь крохе расслабиться.
- \* Учим ребенка навыкам самообслуживания.
- \* Прививаем навыки общения не только с детьми, но и с взрослыми.
- \* Закаливаем ребенка.
- \* Подробно и позитивно рассказываем о том, что малыш будет делать в садике, никогда не допускаем негативных реплик о садике в его присутствии.

\* Заранее приучаем ребенка к маленьким разлукам, объясняем, куда и зачем мы уходим, когда вернемся

\* Покупаем ребенку новый рюкзачок, сандалики и др. атрибуты для садика.

\* Играем в "садик", рассказываем, как сами ходили в сад.

### В период адаптации

\* Организуем спокойный и уверенный уход. Тревога на нашем лице или слезы могут испугать ребенка. Не спрашиваем разрешения уйти.

\* Сочувствуем малышу при утреннем расставании, ведь он переживает по-настоящему! Прижимаем к себе, гладим, обнимаем и целуем.

\* Уменьшаем нагрузку на нервную систему ребенка: меньше телевизора, гостей, пораньше спать и пр.

\* После садика организуем игры на снятие напряжения, активные тактильные (обнимашки) игры.

\* Стараемся увеличить тактильный (обнимашки) контакт с ребенком, чтобы компенсировать его отсутствие в период пребывания в садике.

\* Организуем "разгрузочные" дни (когда забираем малыша пораньше или вообще прогуливаем 1 день в садике).

\* Организуем качественное общение дома. Придумываем свои собственные ритуалы, например, читать на ночь книжку, укладывать спать куклу и т.д. Это для ребенка своеобразные точки стабильности (приучение к режиму).

\* Применяем технику активного слушания, объясняем малышу то, что он чувствует, говорим, что любим его также сильно, как и раньше.

\* Играем "в садик". В игре ребенок расскажет и покажет нам все, что происходит в садике.

\* Никогда не опаздываем, забирая ребенка из садика.

\* Иногда приносим своей любимой детке маленькие сюрпризы, так малыш будет знать, что мы помним о нем в период отсутствия.

\* Поддерживаем иммунитет ребенка.

\* Рассказываем сказки о маленьком зайчике (медвежонке, мальчике), который боялся ходить в детский сад, а потом подружился, научился, достиг...



\* Не используем следующие фразы: "Ты уже большая (ой), как не стыдно плакать", "Если будешь так реветь уйду вообще", "Не пускаешь меня, значит не будет денег на новые машинки (куклы)".

\* Не обманываем ребенка, не подводим его, выполняем обещания. Выполняем все поручения воспитателя!



Таким образом, мы выяснили, что детский сад - это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Для малыша это будет первым расставанием с близкими людьми, следовательно, первым большим испытанием, которое он встретит самостоятельно. Даже если Ваш ребенок уравновешен, весел и с ним не возникает никаких проблем, его надо подготовить к посещению садика. Обычно адаптация проходит быстро, однако к поступлению ребенка надо готовить, чтобы стресс не был болезненным.

Свое решение о посещении детского сада надо сообщить малышу с радостью, преподнести ему это как награду: "Ты у меня уже достаточно вырос, ты пойдешь в садик, у тебя будет много друзей. Воспитатель тебе даст цветные карандаши, краски, ты будешь рисовать красивые рисунки, а потом ты покажешь их мне".

Для детского сада потребуются определенные вещи. Пусть ребенок пойдет покупать их вместе с Вами. Продумайте, кто будет приводить и уводить ребенка. В первые дни это обязательно будет делать конечно же, мама. Накануне напомните малышу, что завтра он идет в группу, и ответьте на все вопросы ребенка.

После того как ребенок освоился, уходя обязательно попрощайтесь с ним и уточните, во сколько Вы его заберете. Например: "Ты пообедаешь, и я за тобой приду". В противном случае ребенок не сможет сосредоточенно заниматься чем-либо, поскольку будет без конца оглядываться, проверяя, тут ли его мама.

Не следует рассказывать ребенку о том, что интересного случилось, пока он был в группе, иначе малыш может решить, что самое интересное происходит без него.

Дома необходимо создать спокойную обстановку, чтобы ребенок мог передохнуть, приходя из детского сада: ведь там он расходует много энергии как эмоциональной, так и физической, переполняется впечатлениями, новыми сведениями и к вечеру устает.

Пусть после ужина он занимается тихими играми, побудет один немного, успокоится. Любые гости, даже если это Ваши друзья, будут для него помехой, потому что он устал от общества чужих людей. А если Вы посвятите малышу немного времени, ему будет хорошо - он так соскучился по родителям.

Необходимо постоянно проявлять интерес к его делам, внимательно выслушивать все, что он Вам будет рассказывать о садике. И храните его рисунки и поделки, которые он принесет домой. Помните: любознательность и энтузиазм ребенка зарождаются и поддерживаются с помощью любви и поощрения.

Если ребенок захочет отнести воспитательнице подарок, поддержите его желание. Если ему захочется привести к себе домой своего маленького друга по детскому саду, считайте, что для Вашего ребенка уже нет разницы между его жизнью дома и жизнью в саду.

Принимать ли всерьез слезы ребенка при расставании? Многие дети, которые довольны своей жизнью в группе, с трудом могут перенести сам момент расставания с мамой. Если ребенок эмоционально напряжен и напряжение возрастает, посоветуйтесь с воспитателем, может быть, она сразу, как только ребенок появится в группе, даст ему интересное дело. Тогда он будет занят важной и интересной работой и отвлечется от неприятной ситуации прощания. Если это не помогает, пусть ребенка провожает в детский сад другой родитель.



Полная адаптация ребенка к детскому саду обычно наступает через два-три месяца. В течение всего этого периода родителям надо быть очень осторожным, чтобы у малыша не сложилось впечатление, что с его прежней додетсадовской жизнью покончено навсегда.

Постарайтесь установить дружеские отношения с воспитателями детского сада, регулярно беседовать с ними. Они наверняка расскажут Вам о ребенке то, чего Вы не знаете. В саду дети часто говорят о том, что их беспокоит. Это позволит Вам своевременно отреагировать на возникшие у Вашего ребенка трудности.

Не забывайте, что ребенок будет общительным, если сами родители общительные. И быстрее переживет период адаптации, если будет чувствовать, как сильно поддерживает его вся семья!

**Ж.И.Левкович**  
педагог-психолог