

# Адаптация ребенка в детском саду

## Советы родителям по адаптации ребенка в детском саду

*Начальный период посещения детского сада очень сложен для детей. Чтобы облегчить процесс адаптации, важно уделять ребёнку в этот период особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.*

- 1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские площадки, праздники, дни рождения, приучайте к играм со сверстниками.*
- 2. Желательно обучить ребенка до начала посещения детского сада элементарным навыкам самообслуживания: пользоваться горшком, самостоятельно есть и т.п.*
- 3. Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно. Заранее приведите его в группу, чтобы он познакомился с воспитателями, погулял вместе с детьми. В первое время оставляйте ребенка в саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал, приходя за ним после обеда, тихого часа, полдника. Если не возникает осложнений, через 1-2 недели можно перейти на обычный режим. Однако не затягивайте процесс адаптации, иначе ребёнок привыкнет к своему особому положению.*
- 4. Никогда не пугайте ребёнка детским садом или воспитательницей. Важно создавать положительный образ детского сада. Вместе с тем, отправляя ребенка в садик, не сулите ему райской жизни, будьте честны с малышом, однако делайте акцент на всем, что может способствовать позитивному настрою: расскажите о том, что ему может быть там интересно, чему он сможет научиться.*
- 5. Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребёнку всё, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную форму и т.д.).*
- 6. Дайте ребёнку с собой в садик его любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно.*
- 7. Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о состоянии и самочувствии своего ребёнка, о том, как он ведет себя среди сверстников. Не забудьте предупредить, если у него есть какие-то привычки или непереносимость отдельных продуктов, аллергия. Проявляйте доброжелательный интерес к его учебным занятиям и успехам.*
- 8. Одна из самых распространенных проблем – утренний плач ребёнка при расставании с родителями. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придётся. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определённый час. Сократите «сцену*

*прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребёнок успокаивается. Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее с ребёнком, например, о том, что вы помашете ему в окошко и пошлете воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить вас. И конечно, не забудьте похвалить его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.*

*9. Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители, поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Необходимое условие успешного протекания этого периода - отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребёнок их «уловит», и ему будет еще труднее расставаться с вами. Когда вы уходите из детского сада под вопли ребенка, не считайте себя чудовищем.*

*10. По дороге домой старайтесь поговорить с ребёнком, узнайте, что было за день хорошего, а что не очень удалось, чем дети занимались, с кем ребёнок играл, что узнал нового. Отдав ребенка в садик, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут стать более теплыми, если вам есть что рассказать друг другу.*

*11. Имейте в виду, что проблемы адаптации ребёнка в садике могут возобновиться после праздников, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных ситуациях можно вновь сократить время пребывания ребёнка в детском саду либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.*

***Помните,  
важны терпение, последовательность и понимание!!!***