

Памятка по адаптации ребенка в детском саду

Уважаемые родители!

В ближайшее время, Ваш ребенок начнет посещать детский сад, предлагаем Вам некоторые рекомендации, выполнение которых поможет облегчить процесс адаптации Вашего ребенка к новым условиям – детскому саду. Помогите ребенку сделать посещение детского сада радостным и интересным событием в его жизни!

Некоторые несложные правила для смягчения процесса адаптации:

- 1.** Если Вы решили отдать ребенка в детский сад – не сомневайтесь в нужности и целесообразности данного шага (решения). Тем более, ни в коем случае не делитесь своими сомнениями и опасениями с ребенком. Ребенок чувствует, когда родители сомневаются и есть возможность остаться дома. Практика показывает, что лучше и быстрее к детскому саду привыкают дети, которые чувствуют и понимают – альтернативы нет.
- 2.** Желательно, минимум за месяц перед посещением детского сада, родителям узнать о режиме в группе, в которую пойдет ребенок, и стараться соблюдать такой же режим дома. В выходные, праздничные дни также придерживайтесь режима детского сада. Резкое изменение режима даже на несколько дней выбивает ребенка из привычного ритма и создает излишнюю тревожность у малыша. В период адаптации пораньше укладывайте спать ребенка после теплой ванны.
- 3.** Узнайте о меню в детском саду, постарайтесь приблизить рацион питания дома к рациону детского сада. Также необходимо исключить из питания ребенка протертую пищу, поильник, бутылочки с соской.
- 4.** Желательно заранее познакомиться с воспитателем группы, которую будет посещать Ваш ребенок, сообщите ему, как Вы ласково называете ребенка дома, расскажите про особенности поведения вашего малыша. Если у Вашего ребенка сохранилась привычка к сосанию соски, необходимо постепенно его отучать, еще до начала посещения детского сада. Можно разрешить малышу принести в группу одну любимую игрушку, это поможет ему легче привыкнуть к новой обстановке.
- 5.** Постарайтесь научить ребенка самостоятельно, считаясь с его возрастом, одеваться и раздеваться. Позаботьтесь о том, чтобы все вещи ребенка были без лишних застежек, пуговиц – рекомендуется одежда на молнии и максимально простая и удобная. Обувь – на липучках, замените перчатки на варежки, вместо рубашек приготовьте водолазки. Все это позволит ребенку быстрее собраться на прогулку, быть аккуратным и опрятным.
- 6.** Необходимо сделать маркировку одежды, укажите на ней имя и фамилию малыша. Можно, кроме этого, придумать условный символ (например, как на дверце шкафчика вашего ребенка в группе) и познакомить с ним малыша,

чтобы он легко мог узнать свою одежду. Приготовьте сменный комплект одежды и два комплекта нижнего белья на случай, если малыш нечаянно испачкается. Обязательно принесите пакет для испачканной одежды. Обучайте ребенка дома самому убирать за собой одежду, игрушки. Обучайте его навыкам самообслуживания, умению проситься в туалет. Обязательно хвалите малыша.

7. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше четырех часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. Расставаясь, скажите ребенку как Вы его любите и обязательно вернетесь за ним. Не обманывайте ребенка, говоря, что Вы придете очень скоро, если собираетесь оставить ребенка на полдня. Ребенок заметит Ваш обман и может потерять доверие к самому близкому человеку.

8. Не разговаривайте о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии, не отзывайтесь плохо о воспитателях и детском саду при ребенке. Не пугайте ребенка детским садом («Будешь плохо себя вести – пойдешь в детский сад!»). Все это только усилит тревогу ребенка и он может решить что детский сад – плохое место и там не безопасно. Наоборот, рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он такой взрослый, что уже может пойти в детский сад и познакомиться с новыми друзьями, что в садике вкусно кормят, там добрая воспитательница и много интересных игрушек. Обсуждайте все свои тревоги наедине с воспитателем.

9. Расставаясь в детском саду с ребенком быстро. Придумайте свой ритуал прощания (например, обнять или поцеловать, помахать рукой в окошко и т.д.), после этого сразу уходите. Чем дольше Вы будете при расставании рядом с ребенком, тем сильнее малыш будет тревожиться. Если есть возможность, то пусть отводит ребенка в детский сад тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Практика показывает, что с одним из родителей ребенок расстается достаточно спокойно, а другого с трудом отпускает от себя и переживает после его ухода.

10. В период адаптации у ребенка перегружена нервная система, поэтому не сердитесь и не наказывайте его за то, что он плачет дома при упоминании, что нужно идти в детский сад. Отправляйте ребенка в детский сад только здоровым, даже небольшой насморк – это лишний стресс для ребенка. Не ругайте ребенка в период адаптации за плохое поведение, будьте терпимее к капризам. Напоминание ребенку, что он обещал не плакать и не капризничать абсолютно неэффективно, в таком возрасте дети еще не умеют держать слово. Помните, что для ребенка – это первый опыт расставания с мамой и привычной обстановкой, он не мог заранее представить себе все, что произойдет. Плаксивость, капризы, непослушание и даже агрессия нормальное состояние ребенка в период адаптации к детскому саду. От взрослых требуется терпение и помощь. Маленькому ребенку важно, чтобы его обнимали, брали на руки, укладывали спать – старайтесь уделять больше внимания ребенку дома, одаривайте его своей любовью.

Сколько времени продлится адаптационный период предположить очень трудно, потому что каждый ребенок индивидуален и все дети проходят его по-разному. В норме он длится от 3-х недель до 3 месяцев (в сложных случаях до 6 месяцев). Если ребенок будет уверен, что после насыщенного, сложного для него дня в детском садике, дома его ждут любящие родители, ласка и понимание, то адаптация пройдет благополучно и стресс отступит.