

## Мы идём в детский сад



Адаптация — процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям.

Когда ребенок идет в детский сад, жизнь и взрослых и детей значительно меняется.

Помогите ребенку привыкнуть!

**Перед первым посещением:**

- Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он пошел в сад. Например: детский

сад — такой красивый дом, куда мамы и папы водят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей: маленькие столики и стульчики, много игрушек. В саду дети кушают, играют, гуляют. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, я расскажу, что у меня интересного на работе.

- Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, что он может проводить здесь целые дни. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии ребенка о своей удаче, говорите, что гордитесь ребенком, ведь его приняли в детский сад.

Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы его будете повторять, тем спокойнее будет чувствовать себя ребенок, когда придет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает: «Если захочешь в туалет, подойди и скажи об этом А.А.». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди.

Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и, уж точно, обрадуют других

детей, красивые салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани, книжки с картинками. По утрам вам будет проще отправлять ребенка — с игрушкой веселее идти, и проще завязать отношения с другими детьми.

Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садового воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у чьих родителей нет альтернативы детскому саду.

Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

### **В первые дни:**

Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома вашего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

В первые дни желательно приводить ребенка на 2 — 3 часа во время утренней прогулки, постепенно увеличивая время пребывания в детском саду. Это позволит малышу в непринужденной обстановке познакомиться с другими детьми и воспитателем. Приводить и забирать ребенка из детского сада должны только родители.

Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас. Старайтесь сделать прощание с ребенком по возможности коротким и уверенным. Ребенок начинает жалеть себя, если видит, что мама расстроена. Мама должна скрыть свое волнение, пообещать вернуться и, ободрив малыша, быстрее уйти. Обычно ребенок отвлекается на новые впечатления и успокаивается вскоре после Вашего ухода.

### **Семья и детский сад:**

Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснить ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени, компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте малыша, говорите о своих чувствах, как вы скучаете без него, как рады вечером его видеть. Ребенок устает от новых условий и требований, большого количества детей, незнакомых взрослых. В это время не стоит ходить с ребенком в гости и принимать их у себя. Не рекомендуется посещение театров и других шумных мест. Желательно поменьше пользоваться телевизором, создать ребенку условия для дополнительного отдыха. Игры выбирайте тихие, не возбуждающие.