

Как «пережить» адаптацию в детском саду

1. Прежде всего, приводите ребенка в детский сад максимум на четыре часа хотя бы в течение 4 - 6 дней. Если в это время ребенок плачет, не увеличивайте часы пребывания. Пропуски и прогулы не допускайте, сделаете только хуже.
2. Второе, и очень важное условие, это **ваш эмоциональный настрой**. Все-таки, детский сад даст ребенку возможность общения со сверстниками, возможность получения новых впечатлений (даже не всегда радостных), новых знаний, нового опыта общения, необходимого для жизни в обществе. В детском саду четкий режим, разнообразное питание, что также важно для ребенка, особенно в раннем возрасте. И, что также важно, детский сад даст **вам** возможность заняться любимым делом, просто спокойно сходить в магазин, уделить внимание себе. Итак, чем больше пользы вы найдете в детском саду для себя и для своего ребенка, тем легче вам будет следовать дальнейшим рекомендациям.
3. Закройте глаза и в течение двух-трех минут представьте своего ребенка веселым и улыбающимся, вот он спокойно входит в группу, его встречает доброжелательная воспитательница, он машет вам ручкой и сам закрывает за вами дверь. В группе много ярких интересных игрушек, есть и любимые, в которые больше всего нравится играть именно вашему ребенку (какие именно?). Представляйте, как он начинает играть, к нему подходят его друзья (имена) у них начинается веселая возня и т.д. Представляйте это как можно чаще в течение дня, даже в выходные, включайте разнообразные ситуации: ребенок на прогулке, вот он обедает, собирается спать, на музыкальном занятии и т.д.
4. **Очень важно, чтобы режим дня, по которому живет ваш ребенок совпадал с режимом детского сада.** Подъем в 7- 7.30, завтрак в 8 - 8.30, занятия, прогулка с 10.00 до 11 -11.30, обед, потом сон с 12 до 15, полдник, ужин в 16.00, вечерняя прогулка с 16.30 до 18.30-19.00, ужин, тихие игры, с 20.00 ритуал отхода ко сну - купание, чай, сказка (песенка), в 21.00 желательно, чтобы ребенок уже спал. Если ваш режим сильно отличается от данного, очень важно привести как можно скорее ближе к садиковому, так как соблюдение режима, дает ребенку чувство защищенности, уверенности и стабильности и решает 90% всех проблем, особенно в раннем возрасте.
5. Утром, собирая ребенка в детский сад, говорите о чем угодно, только не о садике (только **не обманывайте ребенка, что не пойдет он в садик**, ответили "да" и тут же перевели разговор на другую тему) пойте песни, рассказывайте стихи, вспоминайте где были вчера и тоже самое по дороге в детский сад. **Вы бодры и веселы и свято верите в то, что детский сад - это здорово.** В

группе быстро раздели ребенка, не поддаваясь на его провокации, крепко поцеловали, сказали, что вы его очень любите и обязательно за ним придете (**Обязательно скажите ему, когда вы за ним придете, чтоб ребенок не ждал вас понапрасну каждую минуту** «Ты погуляешь с ребятами, покушаешь и я за тобой приду»), отдали в руки воспитательнице, закрыли дверь и бегом из детского сада. Обязательно займитесь на это время важными делами, чтобы вам некогда было даже вспомнить о сыне или дочери (лучше планировать заранее), а если вспомнили, представили радостную картинку и тут же опять за дело.

6. Уважаемые родители, еще вам важно знать следующее. При адаптации, т.е. приспособлении организма к новым условиям, допустимы следующие реакции: плач, капризы, агрессивность или, наоборот, замкнутость, повышение общей нервозности, снижение аппетита, потеря веса, ухудшение сна. Это все допустимо, конечно, в определенных пределах. Поэтому ребенку нужно помогать: если ребенок любит купаться, пусть больше времени проводит в воде (вода расслабляет), больше гуляйте, играйте с ним в его любимые игры и что особенно важно в этот период **как можно больше ласкайте и любите своего ребенка**. Старайтесь по возможности меньше наказывать и ругать его.
7. Играйте дома в детский сад, укладывайте спать, кормите, водите гулять кукол, всех членов семьи ("Как в садике, Катя спит и машинка спит, и папа спит, и ... (имя ребенка) спит, вот какие все послушные, а когда проснуться гулять пойдут"). И в процессе игр рассказывайте сыну или дочери как интересно, весело в детском саду, какие там интересные игрушки ("А у нас нет такой машинки, как в детском саду") что он узнает, чему научится, что увидит нового.
8. Желательно избегать в период адаптации новых возбуждающих впечатлений и максимально ничего не менять в жизни не только ребенка, но и семьи в целом. Реже включать телевизор, особенно перед сном, и, конечно, если вы даете смотреть телевизор, то не более 15 минут в день, а лучше вообще исключить, то же самое касается и компьютера.
9. Как только ситуация станет стабильнее, начинайте расширять круг общения, гуляйте во дворе в общей песочнице, помогайте ему налаживать отношения со сверстниками - покажите как поделиться игрушкой, как вместе построить башню, как весело вдвоем пинать мяч и т.д. Уделите особое внимание развитию самостоятельности своего сына или дочери: может ли он сам поиграть, найти себе занятие, обратиться за помощью к взрослому, умеет сам одеваться и раздеваться (частично), привык ли он один засыпать или вы все время усыпляете его, умеет сам кушать, все ли ест, насколько ваше домашнее

меню приближено к меню детского сада. Все это может показаться мелочью, но именно из таких мелочей складывается чувство защищенности, уверенности ребенка в себе и доверие к окружающему миру.

10. Если у вас есть возможность, чтобы в детский сад ребенка водил папа или дедушка, кто-то из взрослых, кто менее эмоционально переживает из-за его слез, то постарайтесь использовать эту возможность хотя бы первое время.
11. Можно дать ребенку с собой какую-нибудь игрушку, только не самую дорогую (по цене) и любимую, так как, если ее возьмет кто-то другой, для ребенка будет дополнительный стресс. Можно дать ему в группу мамин шарфик или платочек, что так же создаст ощущение уверенности, что его не бросили и за ним обязательно придут.

И помните, со временем все у вас получится!

Желаем удачи!