Ребенок идет в детский сад. Наверное, нет родителей, которые бы не хотели, чтобы этот этап прошел легко, спокойно, чтобы малыш с удовольствием и без криков сразу же пошел в детсад. Но так бывает довольно редко. Чаще дети первые несколько дней или недель плачут, не хотят отпускать маму. И в этом нет ничего необычного. Для ребенка начало посещения садика — это стресс. И наша с вами задача — смягчить его настолько, чтобы он прошел незаметно и без неприятных последствий. Поэтому предлагаем вам **14 правил для родителей, чтобы адаптация ребенка прошла как можно легче и быстрее.**

Отдавать ребенка в детский сад лучше в теплое время года, когда дети большую часть времени проводят на прогулке. Так ребенку будет легче адаптироваться, поскольку игры на свежем воздухе, песочница — все очень напоминает привычные условия его повседневной жизни.

За неделю-две до начала посещения садика приучить ребенка к режиму, который установлен в саду и ввести в рацион ребенка блюда, которые готовят в саду. Таким образом на 2 стрессовых момента станет меньше. Ребенок должен привыкнуть просыпаться утром (например, в 7:00), спать днем с 13:00, завтракать и обедать примерно в то же время, что и в саду. Тогда ему будет легче привыкать к его условиям.

Навыки самообслуживания. Научите малыша одеваться, раздеваться, есть ложкой, отучите от одноразовых подгузников. Главное, чтобы ребенок хотел и пробовал самостоятельно одеваться или есть, а также умел попросить о помощи. Тогда он будет комфортнее и увереннее чувствовать себя среди сверстников, среди которых найдутся те, что умеют делать это самостоятельно.

Сформировать положительную установку на сад. Это очень важный пункт! Никогда не пугайте ребенка садиком. Такие фразы, как: “Успокойся, иначе отведу в сад”, “Вот пойдешь в садик — увидишь!” способны сформировать у ребенка установку на то, что в саду плохо и его следует избегать всеми силами. Рассказывайте о садике, гуляйте возле него, наблюдайте за детьми на его площадке, комментируя все, что увидели.

Не обманывайте ребенка! Говорите так, как есть. «Да, ты придешь в группу, а там много детей. Сначала ты никого не будешь знать, но воспитательница поможет подружиться, и вам будет весело! Да, в садике тебе придется быть без меня, я тоже буду по тебе скучать, но я обязательно за тобой приду».

Научите ребенка отпускать маму, играть самостоятельно игрушками. Конечно, не у всех есть такая возможность, но хорошо, если у ребенка есть регулярный опыт того, что мама отлучается на несколько часов, а малыш в это время остается с папой, бабушкой, няней… Дети, которые никогда не расставались с мамой, так же, как и те, у которых был неудачный опыт такого расставания, могут дольше адаптироваться к детскому саду.

Навыки общения. Покажите ребенку, как делиться игрушками, как просить игрушку, как обращаться к взрослым. Эти навыки пригодятся ему в группе детского сада буквально с первого же дня. Для подготовки ребенка в детсад посещайте группы раннего развития, хотя бы для того, чтобы ребенок привык к детскому коллективу, к занятиям и необходимости слушать и слышать взрослого.

Общайтесь с воспитателями с уважением и доброжелательно. Ребенок очень внимательно следит за вашими эмоциями, реакциями, поведением. Таким образом, он относится к другим людям так, как вы относитесь к ним, он принимает ваше отношение. Поэтому, придя в детский сад впервые, ребенок должен почувствовать и понять, что воспитатель — это “добрая тетя”, потому что мама с ней приветлива, спокойна и доброжелательна.
Обязательно прощайтесь, не убегайте, оставляя ребенка. Это касается не только детского сада, но и любых моментов расставания. Ребенку гораздо легче понять, что мама идет и скоро вернется, чем куда мама внезапно делась. В последнем случае дети начинают придумывать, что мама бросила их и больше никогда не вернется. Тогда начинаются слезы, переживания, истерики, нежелание отпускать маму ни на секундочку.

Не нарушайте привычки на первых порах, даже плохие (сосание пальца, соски и т.п.) Если ваш малыш сосет соску, палец, имеет еще какую-то привычку, не пытайтесь отучить от нее параллельно с вступлением в детсад. Так вы добавляете еще один стресс вашему ребенку. Подождите, пока ребенок адаптируется к садику, тогда займитесь привычками. Или еще лучше — отучите от привычки заранее, еще до начала посещения детского сада.

Давайте ребенку больше внимания, тепла, ласки. Малышу, который начал ходить в детский сад, уделяйте больше внимания, тепла, ласки, больше обнимайте, демонстрируйте свою любовь, больше времени проводите вместе. Таким образом вы компенсируете ту нехватку мамы в течение дня и еще раз убеждаете, что мама продолжает любить, а не покидает в саду, потому что больше не любит.

Если ребенку трудно расставаться с мамой, пусть отводят в детский сад папа, бабушка или еще кто-то. Хотя бы на первых порах.

Помните, ребенок чувствует вашу тревогу! Поэтому стояния под дверью группы и прислушивание к тому, что там происходит, хождение вокруг сада и “заглядывания в окна” ни к чему хорошему не приведет. Ребенок, который ощущает мамину тревогу или страх, начинает сам бояться и думать, что в саду с ним может случиться что-то неприятное. Для такого ребенка период адаптации может не заканчиваться очень долго — пока мама не успокоится и не отпустит свои переживания.

Принимать чувства ребенка. Исключить нотации, убеждения… Если ребенок плачет в саду, скучает по маме, никогда не запрещайте его чувства, не старайтесь сразу же убедить, что эти чувства напрасны. Просто примите их, покажите, что вы понимаете, что это нормально так чувствовать. Скажите: «Да, я вижу, ты очень скучал/скучала!» «Тебе было страшно, грустно, печально…», «Тебе хочется поплакать, поплачь!»

Желаем легкой адаптации!

Подготовила педагог дополнительного образования Рыбакова О.В.

По материалам интернет-ресурсов

2020 г.

г.Барнаул,
А.Петрова 184-а,
тел. 49-03-40
senter22@mail.ru
www.гармония22.рф

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

14 правил для легкой адаптации ребенка к детскому саду

(шпаргалка для родителей)

Вместе мы найдём ключ к решению Вашей проблемы…