

**Вопрос об определении ребенка в детский сад, когда он подрастает, становится очень важным для каждой семьи.** Взрослым необходимо знать, как помочь малышу пройти период адаптации, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения.

Детский сад для ребенка это, первый опыт коллективного общения, он попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится адаптироваться не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне. Ребенку трудно справиться с такой нагрузкой и он начинает испытывать адаптационный стресс, ведь адаптивные возможности малыша весьма ограничены.

Для успешной адаптации ребенка к дошкольному учреждению, необходимо, в первую очередь, создать у него положительную установку на детский сад. Предлагаем Вам использовать несколько простых рекомендаций

1. Ни для кого, ни секрет, что неизвестность порождает страх. Для того чтобы данной проблемы не возникло у Вашего малыша необходимо в подробностях рассказать ему про детский сад, честно отвечая на все его вопросы. Рассказ должен содержать как

положительные, так и отрицательные моменты.

2. Заранее спланируйте прогулки на территории выбранного учреждения. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада, на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе с другими детьми и воспитателем, где он сможет приобрести друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям

3. С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.

4. Еще до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели.

5. Предупреждайте малыша, что могут быть и трудности из-за того, что там деток много, а воспитатель один. Обучайте его терпению. Но всегда заверяйте, что мама или папа обязательно придут за ним.

6. Поиграйте с ребенком дома в игру «Детский сад». Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – в начале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

7. Важное средство общения в дошкольном учреждении – это детские

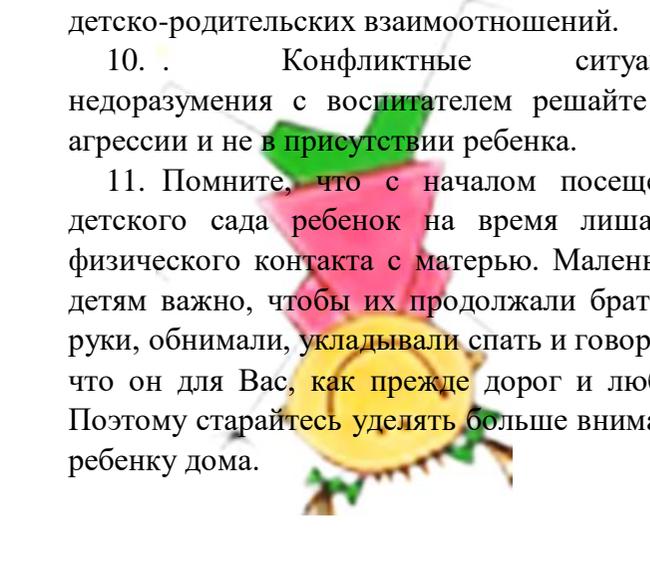
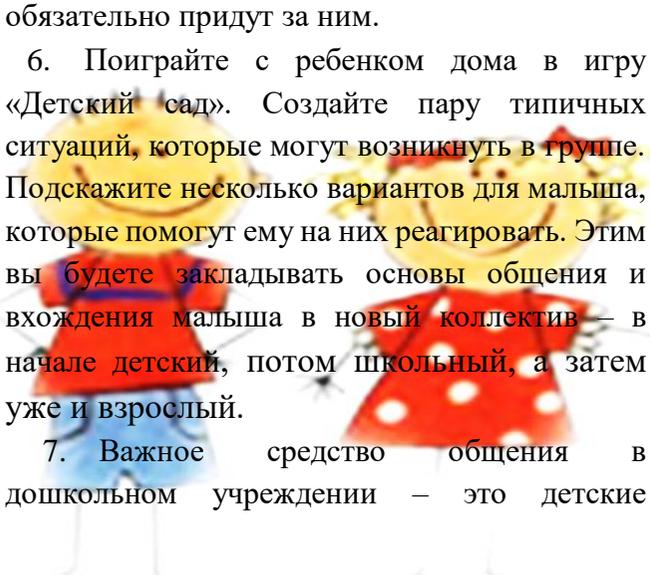
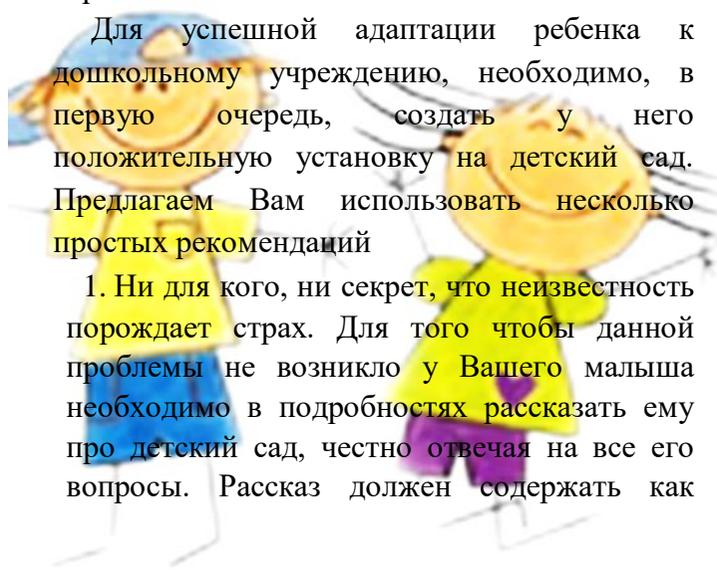
игрушки. Чтобы часть семейной атмосферы была с малышом, позвольте ему брать с собой любимые игрушки. Научите его делиться ими с другими детьми. Обговорите с малышом, как вы будете прощаться и встречаться в детском саду. Несколько раз сделайте несложные, но важные действия для малыша при прощании и встрече.

8. Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад. Будьте уверены, что малыш готов к детскому саду, владеет всеми необходимыми навыками самообслуживания, речью, умеет заявлять о своих потребностях. Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку.

9. Поддерживайте общение с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу ребенка. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент детско-родительских взаимоотношений.

10. Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателем решайте без агрессии и не в присутствии ребенка.

11. Помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать и говорили, что он для Вас, как прежде дорог и любим. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.



## Что нужно делать, когда ребенок уже начал посещать детский сад:

1. Хорошо, если в детском саду вам разрешат самим показать ребенку группу. Таким образом, вы покажете ребенку свое одобрение всего, что там есть.

2. Вначале приводите ребенка на 1-2 часа в день, затем оставьте на обед, далее на сон. Когда ребенок уже будет оставаться на сон, забирайте его после полдника, не ждите окончания работы сада.

3. Во время адаптации у детей часто нарушатся аппетит и сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш ни с первой попытки сможет заснуть в группе.

4. Приводя ребенка в детский сад, не передавайте ему свое беспокойство: не стойте у дверей, не подсматривайте в окно, отдавайте ребенка воспитателю спокойно. Не обсуждайте при ребенке проблемы, касающиеся сада.

5. Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.

6. В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий. Новизны у ребенка и так хватает!

7. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период

адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает — это ему необходимо.

8. Два слова хочу сказать об игрушках. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослышет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую



Мы всегда готовы выслушать Ваши предложения и советы по улучшению работы нашего учреждения.

Тел. (34374) 7-03-90

E-mail: [mkdou.1@mail.ru](mailto:mkdou.1@mail.ru)



Памятка для родителей по адаптации ребенка к детскому саду.

