

## «Адаптация ребёнка к детскому саду»



*Придерживаться правил для более быстрой адаптации ребенка:*

**1. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и садике.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Ребенку придется ходить в этот детский сад и эту группу, а значит, нужно сформировать у него позитивное отношение. Расскажите кому-нибудь в присутствии малыша, в какой хороший садик он теперь ходит и какие замечательные там работают воспитатели.

**2. В выходные дни не меняйте режим дня.** Можно дать поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться». Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, возможно, он слишком поздно ложится вечером.

**3. Не отучайте малыша от «дурных» привычек** (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать его нервную систему. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

**4. Постарайтесь создать дома спокойную, бесконфликтную обстановку.** Чаще обнимайте ребенка, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему сейчас так нужна ваша поддержка!

**5. Будьте терпимее к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите малыша, помогите ему успокоиться и переключите внимание на что-то интересное.

**6. Дайте с собой в садик небольшую игрушку (лучше мягкую).** У детей формируется восприятие игрушки как «заместителя» мамы. Когда он прижимает к себе что-то пушистое, что является частичкой дома, то чувствует себя спокойнее.

**7. Призовите на помощь сказку или игру.** Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький Мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту историю вы можете инсценировать с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является *возвращение мамы за ребенком*. Ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не дойдете до этого момента. Собственно, цель в том и заключается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

**8. Облегчите режим.** Если вы видите, что ребенку сложно, он стал еще более капризным, скорректируйте режим. Например, сделайте дополнительный «выходной день» в среду или пятницу. Забирайте по возможности пораньше, лучше сразу после полдника.

## **Спокойное утро**

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: **спокойна мама – спокоен ребенок.**

- **И дома, и в садике разговаривайте с малышом доброжелательно, уверенно.** Проявляйте дружелюбную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – при раздевании. Говорите не слишком громко, но уверенно, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которая идет с малышом в садик. Видя, что зайчик «так хочет в садик», малыш заразится его хорошим настроением.
- **Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему расстаться легче.** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого (чаще всего маму) никак не может отпустить от себя, продолжая переживать и после ухода. А вот забирает лучше пусть тот, с кем эмоциональная связь сильнее!
- **Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). **Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!**
- **У вас должен быть свой ритуал прощания** (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчетесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

## **Часто болеющие дети.**

Если ребенок находится дома больше, чем ходит в садик, то ему сложно влиться в коллектив. Ребенка 2–3 лет сверстники из группы просто «забывают». Дети постарше формируют стойкие дружеские связи по интересам, принося игрушки и организуя игры. Часто болеющий ребенок не может в них вписаться. Он как бы остается «чужим» – тем, кто приходит ненадолго. Конечно, он чувствует себя не слишком комфортно!

**Рекомендация:** Не держите ребенка дома просто так, «чтобы окреп». Чаще эта мера не только не помогает, но и мешает. Ведь естественный иммунитет вырабатывается и поддерживается в «активной» среде. Если все же ваш ребенок часто пропускает садик, постарайтесь организовать неформальное общение. Приглашайте ребят из его группы в гости, гуляйте на площадках, где можно встретить друзей из садика.