

Если ребёнок начал ходить в детский сад:

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка в детском саду, он чувствует Ваши переживания. Главное правило таково: *спокойна мама – спокоен ребенок.*

2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), после этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчетесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

3. 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. А вот забирает лучше пусть тот, с кем эмоциональная связь сильнее!

4. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

5. Разрешите ребенку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.

6. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

7. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка. 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.

8. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период (сосание соски, качание). У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему. Постарайтесь сделать это до поступления в детский сад.

9. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

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

11. На время прекратите с ребёнком посещение многолюдных мест. Так как ребёнку (его нервной системе) необходимо отдохнуть от эмоционально насыщенного дня.

12. "Не пугайте", не наказывайте детским садом.

13. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

14. 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.

15. 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.

Помните, что Ваш ребёнок в надёжных и профессиональных руках!

Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребёнка к детскому саду, иногда на привыкание ребёнка к дошкольному учреждению может потребоваться не один месяц.

Рассчитывайте свои планы и возможности.

Приходите в детский сад!



педагог-психолог: Балашова Ирина Владимировна

Адаптация — способность человека приспособиться к окружающей действительности, к изменениям окружающей действительности, к внутренним переменам.

Успешная адаптация - залог дальнейшего посещения сада с удовольствием!

3 степени адаптации детей:

- ✓ **легкая** (привыкание длится примерно 3-4 недели)
- ✓ **средняя** (привыкание длится не менее 1,5-2 месяца)
- ✓ **тяжелая** (привыкание длится более 2 месяцев)

Период адаптации ребёнка

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений:

- ✓ строгий режим дня,
- ✓ отсутствие родителей в течение долгого времени,
- ✓ новые требования к поведению,
- ✓ постоянный контакт со сверстниками,
- ✓ новое помещение, другой стиль общения.



Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации к ДОО



1. Важен Ваш уверенный, позитивный настрой на детский сад.
2. Рассказывайте ребёнку, что хорошего и интересного его ждёт в детском саду.
3. Дайте ребёнку с собой его любимую игрушку или домашний предмет.
4. Придумайте ритуалы прощания (воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и т.д.).
5. Не выражайте свою обеспокоенность в присутствии малыша. Ребенок заражается родительскими эмоциями, поэтому и вашу тревогу он обязательно почувствует.
6. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке, поиграйте в подвижные игры.
7. Устройте небольшой семейный праздник вечером.

Будьте терпеливы!

Демонстрируйте

ребёнку свою любовь и заботу!



Адаптационный период считается законченным, если ребёнок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.



Помните: утро вашего ребенка - его настроение и настроение родителей будут определять весь день ребенка в детском саду!

