

«Скоро, скоро в детский сад»

(рекомендации родителям по вопросам адаптации ребенка к детскому саду)

Дорогие мамы и папы! Совсем скоро в вашей семье произойдет важное событие: ваш малыш пойдет в детский сад. Многие из вас ждут этого дня с нетерпением, другие – с тревогой. Известно, что первое посещение детского сада нередко связано с негативными переживаниями, плачем и, как следствие, стрессом. Какие бы добрые, ласковые, красивые воспитатели не работали в детском саду, никто не сможет заменить ребенку близких людей. Чтобы сделать процесс адаптации (привыкания) к детскому саду более мягким, менее длительным и безболезненным для ребенка и для всей семьи, постарайтесь следовать следующим рекомендациям.

1. Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребёнок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
2. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в садик.
3. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло – скоро он сможет ходить сюда. Рассказывайте своим родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.
4. Предложите ребенку сходить погулять в детский сад вечером. Пусть ваш малыш познакомится с воспитателем, рассмотрит групповой участок, посмотрит, как играют дети. Пусть убедится, что за детьми приходят мамы и забирают их. Такие «пробные встречи» следует повторить несколько раз.
5. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям.
6. Познакомьтесь с режимом группы, которую будет посещать ваш малыш и постарайтесь максимально приблизить к нему домашний режим ребенка. Делать это надо постепенно, ежедневно передвигая время сна, подъёма, приема пищи, на несколько минут вперед или назад.
7. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет.
8. Если вы не успели отучить ребенка от «вредных» привычек (сосание соски, пальца, укачивание перед сном) до поступления в детский сад, то не стоит этого делать в период привыкания. Помните, что ребенок и так находится в состоянии стресса и ломка привычного поведения только усугубит это состояние. Подождите, пока ребенок привыкнет.
9. Старайтесь, чтобы в детский сад малыша приводил кто-нибудь один. В

этом случае он быстрее привыкнет к процедуре расставания.

10. Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом.

Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Диме, Саше, Даше. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

11. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет вашему ребенку привыкнуть к новому образу жизни.

12. Совершенных людей нет. Будьте снисходительней и терпимей к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

13. В период адаптации эмоционально поддерживайте ребенка. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Старайтесь не вздыхать при ребенке, не говорить с ним жалостливым тоном, не высказывать своего сожаления по поводу вашего расставания с ним. Помните, что ребенку передается ваше эмоциональное состояние. Можно сказать малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, но скоро ты привыкнешь. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»

14. В первые дни посещения детского сада ребенок может отказаться от завтрака, поэтому позаботьтесь о том, чтобы ребенок уходил в детский сад накормленный.

15. Помните, что привыкание ребенка к детскому саду может продлиться до полугода. К тому же необходимо поэтапное «вхождение» в группу с постепенным увеличением времени его пребывания в группе в течение дня. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

Запомните, мамы и папы, что педагоги и специалисты детского сада с нетерпением ждут вашего малыша и всегда рады помочь вам в преодолении трудностей!