

Рекомендации для успешной адаптации ребенка к детскому саду

Мы идем в детский сад! Поможем друг другу!

Итак, Вы приняли решение, что ваш ребёнок идёт в детский сад.

Чтобы адаптация прошла успешно, очень важно заранее (за 3-4 месяца) заняться самостоятельной подготовкой ребенка к детскому саду.

Мы вам предлагаем прочитать несколько советов, которые помогут безболезненно адаптироваться вашему дорогому малышу к нам:

- **Ребенок отлично чувствует**, когда родители сомневаются в целесообразности детского сада. Любые ваши колебания малыш сумеет использовать для того, чтобы остаться дома и помешать расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, для родителей которых детский сад является единственной альтернативой.

- Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. **Например:** «Детский сад — это такой большой дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Там много других детишек, которые вместе кушают, играют, гуляют, танцуют, поют и рисуют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду много игрушек, красивая детская площадка. Там можно играть с другими детьми в разные игры и т. д.».

- Если вам доведётся идти мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло — осенью он сможет сюда ходить. **Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, — ведь его приняли в детский сад.** И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдёт в детский сад.

- При этом, рассказывая ребёнку о жизни в детском саду, **следует избегать двух главных подводных камней:** воспевания и драматизации. Ошибкой было бы чрезмерно идеализировать детский сад. Не забывайте, ребёнку предстоит оказаться среди десятка незнакомых ребяташек, он должен будет следовать определённым правилам, не нарушать запретов, слушаться воспитательницу. Всё это потребует больших усилий. В то же время не пользуйтесь детским садом как пугалом: «*Вот пойдёшь в детский садик, там тебя за это накажут!*» (или что-то в этом роде). И главное, **не говорите с ребёнком долго на эту тему.** Лучше изобрести игру о детском садике с участием любимых игрушек. Она подбодрит вашего малыша.

- **Не забывайте, что первые три месяца (адаптационный период считается нормой до 6 месяцев) малыш будет привыкать к новому существованию**, и этот период будет для него особенно утомительным, поэтому лучше отправляться в детский сад в хорошей физической форме. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ,

тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда. Задавая эти вопросы, вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность действий.

- В детском саду малышей обычно пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», — он чувствует себя увереннее.

- Некоторые дети, которые собираются в детский сад, говорят мало или неумело: с трудом подбирают слова, часто ошибаются, употребляют неточные выражения. Когда малыш чувствует, что его не понимают, он начинает нервничать. Чем больше ребенок испытывает с речью, тем более резко реагирует на непонимание окружающих. К тому же у некоторых родителей наблюдается стремление предвосхищать малейшие желания ребенка. Иногда бывает достаточно одного взгляда или жеста, и малыш тут же получает желаемое. **Овладение речью, умение к месту употреблять слова — одна из главных задач первого года пребывания в детском саду. Вам следует мягко, но настойчиво приучать малыша правильно формулировать фразы — хотя бы наиболее значимые.**

- Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: „Я хочу пить“, и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю». **Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет.** Объясните, что в группе будут другие дети и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать».

- **Чтобы в обществе своих ровесников ребенок чувствовал себя хорошо, нужно еще до начала посещения детского сада способствовать его общению с другими детьми.** Если в ближайшем окружении нет сверстников, водите ребенка туда, где есть много детей. Важно объяснять ребенку поведение и чувства других детей (например, ребенок говорит, что его новый знакомый — жадина, взрослый может объяснить, что этот ребенок еще не научился играть с другими детьми, ему сложно отдать свою игрушку незнакомому ребенку, ему, наверное, грустно, может быть, у него плохое настроение, а мы можем помочь, развеселить). Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.

- Выясните, насколько трудно ребенку оставаться без вас. **Чтобы ребенок безболезненно переносил разлуку с родителями, он должен расти в дружелюбной, гостеприимной семье, в доме — гости, родственники, малыш «выходит в свет» — общается с другими детьми в присутствии мамы.** Семья, ведущая замкнутый образ жизни, не

учит ребенка контактировать с незнакомыми людьми — малыш будет сильно переживать из-за разлуки с родителями. Хорошо, когда у мамы есть возможность ненадолго оставлять малыша на кого-то из семьи (*папа, бабушка*). Если малыш остро реагирует на расставание с родителями, до садика он не дорос. **Признаки готовности к недолговременной разлуке:** малыш может оставаться без родителей со знакомыми взрослыми, легко завязывает знакомства, проявляет интерес к детям, которых видит впервые. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания — так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой и т. п.

- **Малыш должен знать значение слов «можно», «нужно», «нельзя», «опасно».** При воспитании в семье необходимо соблюдать последовательность, единые требования и правила. Донесите до своего ребенка, что драки, кусание недопустимы в детском коллективе (*учите договариваться, объяснять свои эмоции словами*). В семье нужно соблюдать правила вежливости, только глядя на взрослых, малыш научится использовать слова «спасибо», «пожалуйста», «до свидания», «здравствуйте». Если ребенок кого-то обидел, помогите ему попросить прощения. Объясняйте, что чужие вещи брать без спроса нельзя.

- Вы постоянно рядом с ребёнком: вам трудно оставить его одного или доверить родственникам. Ваши мысли, ваши действия — всё вращается вокруг него. Как же он может стать независимым? **Настало время проявит вашему малышу некоторую самостоятельность:** время от времени позволяйте ему поиграть наедине с друзьями, иногда оставляйте его с другими родственниками и, главное, не вмешивайтесь, если он спорит с другими детьми. Постоянно стоя у ребёнка за спиной, вы рискуете подавить его волю, а значит, впоследствии ему будет очень трудно проявить себя без вашей помощи.

- Вы привыкли называть малыша «солнышком», «заинькой» или «котёнком». Пусть эти ласковые слова много значат для вас обоих, но если пользоваться ими постоянно, ребёнок будет ощущать сильную зависимость. Речь идёт не о том, чтобы вообще исключить их из общения, но старайтесь как можно чаще называть ребёнка по имени. **Таким образом вы продемонстрируете, что признаете его самостоятельной личностью.**

- **Малыши быстро привыкают к тому, что за ними подбирают разбросанные вещи, поэтому у них порой не возникает необходимости запоминать их и заботиться об их сохранности.** Выход, конечно, существует: пришивать к одежде бирки. Но это довольно неинтересное занятие. Решайте вместе с ребёнком, что ему надеть. Ничего, что он ещё не помнит своей одежды, скоро он научится узнавать её. Не позволяйте малышу бросать свои вещи. **Пора приучаться к порядку!**

- **Учиться одеваться самостоятельно — дело непростое.** Сначала малыш будет делать это долго и мучительно. Зато как здорово выйти из комнаты самостоятельно одетым, пусть даже на правой ноге красуется левый ботинок! **Маленькая хитрость:** чтобы научить малыша отличать левую ногу от правой, используйте разноцветные меточки (маркируют, как правило, левую

сторону). Чтобы завязать шнурки и застегнуться малышу потребуется больше ловкости и терпения: способность к точным движениям дети приобретают не сразу (девочки обычно быстрее, чем мальчики). В некоторых случаях спасением могут стать ботинки на застёжках-липучках.

- **И самое главное помните - у вас самый замечательный малыш, и ему обязательно понравится в детском саду, потому что там его ждет большая дружная веселая, неугомонная семья!**