

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



**1.** Начните гулять с ребенком на площадке детского сада.

**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.

**3.** Во время адаптации у детей часто нарушается аппетит и сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш с первой попытки не 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 детского сада.

**5.** В выходные дни старайтесь соблюдать такой же режим, что и в детском саду. Уменьшите просмотр телевизора, посещения гостей. Не перегружайте ребенка новой информацией. Новизны у ребенка и так хватает!

**6.** В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций и это может привести к нервному срыву. Поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо выпускать эмоции в привычной домашней обстановки. Не ругайте его за то, что он слишком громко

кричит или быстро бежит – это ему необходимо.

**7.** Дома рассказывайте малышу больше о детском саде, придумывайте истории, сказки в которых любимый персонаж малыша пошел в садик и что он там делал.

**8.** Дома поиграйте в детский сад, роль ребенка можете выполнять Вы или любимая игрушка малыша. Покажите ребенку в игре как, он может познакомиться, вступить в игру. Соблюдайте в ходе игры режимные моменты.

В игре ребенок покажет Вам, с какими проблемами он сталкивается, а Вы предложите ему пути их решения.

**9.** Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад.

**10.** Придумайте ритуал встречи и прощания, сделайте ребенку сюрприз, который он найдет в шкафчике, когда придет в детский сад.

**11.** Обычно ребенок привыкает к новым условиям в течение 2-3 недель. В это время ребенок может стать капризным, плохо есть и спать, плакать, когда видит уходящих родителей. Не торопитесь немедленно забрать малыша на домашний режим. Пройдет немного времени, и он привыкнет к новому общению.

**12.** Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего ребенка: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается.



## Важно помнить:

Привыкание к дошкольному учреждению – это так же и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему, преодолевать трудности.

Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Хвалить и благодарить, что помогает маме управляться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать и обнимать!

## Если ребенок плачет при расставании с родителями:

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду

2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.

3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.

4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).

5. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.

6. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке, дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.

7. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.

8. Будьте терпеливы.

## Почему малыш плачет?



1. Плач ребенка при расставании – это эмоциональная разрядка, по-другому они не научились снимать нервное напряжение.

2. Слезы ребенка – это единственный способ,

которым ребенок может показать, что он **БЕСПОКОИТСЯ**.

3. Ребенок «разговаривает» слезами.

4. Эта сцена - для того, чтобы освободиться от своей тревоги и передать ее маме.

5. Печаль и тревога ребенка говорит о том, что ваш малыш становится взрослее и понимает, что прощание – это грусть.

## Ребенок хочет:

- знать, куда уходит мама;
- знать, когда она придет;
- быть уверенным, что с ним ничего не случится;
- быть уверенным, что с ней ничего не случится.

## Взрослый хочет:

- обеспечить безопасность ребенка;
- не опоздать туда, куда идет;
- оставить ребенка в хорошем настроении;
- вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша.

## Как совместить эти пожелания в одной стратегии.

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше.



- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: «Я иду к т. Лене пить чай»). Не беспокойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что, то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело приятное.

- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам, можно сказать: «Я приду, когда ты покушаешь, поиграешь, поспишь». Ребенку приятнее конкретные описания событий, по которым он определит время.

- Не сулите ребенку «призов» за то, что он вас отпускает.

- Победить «сцены» при расставании помогут «ритуалы».

## Адаптация считается законченной, когда у ребенка нормализуется:

- эмоциональное состояние,
- питание,
- туалет,
- сон.

# "Адаптация к детскому саду"



Подготовила:  
Педагог-психолог  
МДОУ «Детский сад №101»  
Андреева Екатерина Александровна

