



Давыдова Елена Ивановна,
МБДОУ № 19 «Снежинка»,
старший воспитатель

Я иду в детский сад!

Адаптация без проблем

Скоро вашему ребёнку предстоит начать новую жизнь. Чтобы малыш вступил в неё увереннее, был радостным и общительным, мы хотим предложить несколько рекомендаций:

1. Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребёнок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности общественного воспитания, и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними.
2. Расскажите ребёнку, что такое детский сад и почему вы хотите, чтобы он, как и другие дети, тоже его посещал. Содержание беседы зависит от возраста ребёнка, например: «Детский сад - это дом, куда мамы и папы приводят своих детей, я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми» или «Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошёл в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя туда, а вечером заберу домой. Ты мне расскажешь, как у тебя прошёл день, а я расскажу, что у меня было интересного».
3. Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией напоминайте ребёнку, как ему повезло: скоро он сможет сюда ходить - играть и заниматься с другими детьми и взрослыми. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о том, что вы гордитесь своим сыном (дочерью) - ведь он уже вырос и его приняли в детский сад.
4. Познакомьте ребёнка с режимом в детском саду. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее ребёнок воспримет новые правила. Максимально приблизьте домашний режим к распорядку жизни в детском саду.

5. Формируйте у ребёнка навыки самообслуживания и личной гигиены.
6. Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как это сделать, например: «Если ты хочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Анна Ивановна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом».
7. Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет так, как он захочет. Объясните, что в группе много детей, поэтому воспитатель, например, не сможет одеть сразу всех, придётся немного подождать.
8. Приготовьте вместе с малышом «радостную коробку», складывайте в неё небольшие игрушки, лоскутки ткани, маленькие картинки или книжки с картинками, которые привлекательны для вашего малыша и обрадуют других детей. Возможно, вы владеете техникой оригами - тогда смело отправляйте туда бумажный кораблик или журавлика. С игрушками в детский сад и веселее идти и проще завязывать отношения со сверстниками.
9. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.
10. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. В присутствии своего ребёнка обращайтесь к ним по имени, говорите дома о новых знакомых: Саше, Оле, Илье...
11. Чем лучше ваши отношения с воспитателями, другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку к новым условиям.
12. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес сотрудников детского сада.
13. Разработайте с малышом несложную систему знаков прощания, он будет легче отпускать вас.
14. Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться не один месяц. Рассчитывайте свои силы, возможности, планы.
15. Если через месяц ваш ребёнок ещё не привык к детскому саду и вы продолжаете испытывать потребность в контакте со специалистами, педагоги и психологи ждут вас!
16. Время пребывания ребёнка в детском саду в период адаптации строго индивидуально. Однако не следует в первый же день оставлять малыша надолго.

Специалисты и психологи предлагают следующий график:

1-3-й день	ребёнок находится в группе 1-2 часа
4-8-й день	ребёнок находится в детском саду 2-4 часа
9-12-й день	Ребёнок находится в детском саду до обеда (8.00-11.30)
13-17-й день	Ребёнок остаётся в детском саду на сон, уходит домой в полдник (8.00-15.30)
Лишь с 18-20 дня малыш остаётся в детском саду на целый день	

Первые дни и даже недели ребёнок может отказываться от «детсадовской еды», плохо спать днём, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным ... естественные чувства любого родителя - жалость, сострадание, чувство вины за причинённые малышу страдания.

Как справиться с таким состоянием?

- Будьте уверены и последовательны в своём решении.
- Будьте оптимистичны и заражайте оптимизмом других.
- Не показывайте ребёнку своей тревоги.

Как лучше разговаривать с ребёнком в период адаптации

Нельзя говорить	Лучше сказать
Тебе понравился детский сад, дети, воспитатели и т. п.	Что тебе понравилось больше всего? С кем бы ты хотел играть, какие игрушки тебе понравились?
Придёшь сюда ещё?	Кому из домашних игрушек ты завтра покажешь свой детский сад?
Тебя обижали. Тебе было здесь плохо, ты плакал?	Я же обещал (а) придти во время прогулки (обеда, после сна) - и пришла! Во что вы играли?
Я понимаю, что тебе здесь плохо, не нравится, но ты уж потерпи, так надо.	Как здорово, теперь ты, как папа, тоже ходишь на работу. Ты у меня совсем взрослый.
Что вы сегодня делали?	Вы сегодня лепили или рисовали?
Что вы сегодня кушали?	На завтрак была каша или запеканка?

Будьте терпеливы в воспитании малыша и внимательны к любым сложностям, которые встретятся на его пути в детский сад.

Желаем вам и вашему крохе успехов!