



## Чтобы адаптация прошла успешно. Правила для родителей.

Все родители желают, чтобы адаптация ребёнка к детскому саду проходила легко без истерик и слёз. Но для маленького человека начало посещения садика большой стресс. Смягчить его помогут некоторые правила:

➤ **Когда лучше отдавать ребенка в детский сад?**

Ребенку легче адаптироваться в теплое время года. Дети меньше болеют и большую часть времени проводят на прогулке. Игры на свежем воздухе, игровое оборудование, песочница улучшают эмоциональное состояние новичка.

➤ **Не менее, чем за месяц до начала посещения детского сада приучать ребенка к режиму дня, который установлен в саду.**

Следует узнать меню и ввести в рацион блюда, которые готовят в саду( время подъёма утром, дневного сна, завтрака, обеда).

➤ **Культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.**

Ребёнку буде намного легче , если будет уметь одеваться и раздеваться, есть ложкой, пользоваться горшком. Важно, чтобы ребенок уже пробовал самостоятельно одеваться и принимать пищу, а также смог бы попросить о помощи.

➤ **Положительное отношение к детскому саду.**

Никогда не пугайте ребенка детсадом. Нельзя говорить “ Вот отведу тебя в дет сад, там тебе...”, “А в саду придется это есть!”, и т.п. Он поймёт, что в саду плохо и его следует избегать всеми силами. Говорите только хорошее, гуляйте возле сада, наблюдайте за детьми на площадке, комментируя все, что увидели.

➤ **Не обманывайте ребенка!**

Но и преувеличено расхваливать садик не надо, чтобы потом у ребенка не было разочарования. “ Ты придешь в группу, там много детей. Сначала ты никого не будешь знать, но воспитательница поможет подружиться, и вам будет вместе весело!” “Да, тебе придется быть в саду без мамы, но вечером я обязательно за тобой приду!» — Вот так лучше разговаривать с ребенком.

➤ **Научите ребенка отпускать маму, играть самостоятельно игрушками.**

Оставляйте на время малыша с бабушкой, няней... Дети, которые никогда не расставались с мамой, так же, как и те, у которых был неудачный опыт такого расставания, тяжело адаптируются к детскому саду.

➤ **Научите общению.**

Как делиться игрушками, как просить игрушку, как обращаться к взрослым. Эти навыки пригодятся ему в группе детского сада буквально с первого же дня. Для подготовки ребенка в детсад посещайте группы раннего развития, хотя бы для того, чтобы ребенок привык к детскому коллективу, к занятиям и необходимости слушать и слышать взрослого.

➤ **Общайтесь с воспитателями доброжелательно, с уважением.**

Ребенок, глядя на вас должен почувствовать и понять, что воспитатель — это “добрая тетя”, потому что мама с ней приветлива, спокойна и доброжелательна.

➤ **Не убегайте внезапно, всегда прощайтесь.**

Ребенку легче понять, что мама ушла и скоро вернется, чем куда мама внезапно делась. В последнем случае дети начинают придумывать, что мама бросила их и больше никогда не вернется. Тогда начинаются слезы, переживания, истерики, нежелание отпускать маму ни на секундочку.

➤ **Не изменяйте сейчас привычки, даже плохие (сосание пальца, соски и т.п.).**

Малыш имеет какую-то привычку (сосет соску, палец) не пытайтесь отучить от нее параллельно с вступлением в детсад. Вы добавите еще один стресс вашему ребенку. Подождите. Или еще лучше — отучите от привычки заранее, еще до начала посещения детского сада.

➤ **Давайте ребенку больше внимания, тепла, ласки.**

Малышу, который начал ходить в детский сад, уделяйте больше внимания, тепла, ласки, больше обнимайте, демонстрируйте свою любовь, больше времени проводите вместе. Таким образом вы компенсируете ту нехватку мамы в течение дня и еще раз убеждаете, что мама продолжает любить.

➤ **Если ребенку трудно расставаться с мамой, пусть отводят в детский сад папа, бабушка или еще кто-то.**

Хотя бы на первых порах.

➤ **Старайтесь проявлять спокойствие. Ребенок чувствует вашу тревогу.**

Стояние под дверью группы, прислушивание к тому, что там происходит, хождение вокруг сада и заглядывание в окна ни к чему хорошему не приведет. Ребенок чувствует мамину тревогу, начинает сам бояться и думать, что с ним может случиться что-то плохое. В этом случае, период адаптации может не заканчиваться очень долго, до тех пор, пока мама не успокоится и не перестанет чрезмерно переживать.

➤ **Принять чувства ребенка.**

Не запрещайте его чувства, не старайтесь сразу же убедить, что эти чувства не значительны. Примите их, покажите, что вы понимаете, что это нормально так чувствовать. Скажите: «Да, я вижу, ты очень скучал» «Тебе было страшно, грустно, печально...», «Тебе хочется поплакать, поплачь!»