

# Дорогие родители!

Вот и наступил момент, когда ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду... быстро ли он привыкнет...

Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду? Чтобы непростой процесс привыкания к новому месту пребывания и новым друзьям был менее дискомфортным, хотелось бы дать вам несколько советов:

- в течение первых нескольких дней ребенка лучше приводить к воспитателю не на целый день, а на несколько часов. Первое посещение может быть совсем коротким – всего один - два часа, далее ребенка можно оставлять в садике на более продолжительное время;
- каждый раз, забирая ребенка, домой из детсада, совершите небольшую прогулку, во время которой можно узнать, как прошел день, с какими детьми играл малыш, чему новому научился. Важно, чтобы ребенок имел возможность высказаться, получить одобрение родителей;
- в период адаптации к детскому саду лучше отказаться от других мероприятий, таких как визиты в гости к знакомым, посещение детских концертов и проч. Ребенок и так испытывает повышенную эмоциональную нагрузку, поэтому он должен иметь возможность отдохнуть дома в спокойное обстановке;



# Утро в детском саду

По утрам вам проще будет отправлять малыша в детский сад с игрушкой: и идти веселей, и проще завязывать отношения с другими детьми.

Чтобы спокойно попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте.

Скажите ребенку куда и зачем вы идете (только очень просто: "Я иду на работу, чтобы лечить людей"). Спокойная интонация подскажет ему, что - то место, куда идет мама, - хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

Скажите ребенку, как он может определить время, когда вы за ним придете (например, сразу после обеда, прогулки), но тогда уж будьте точны.

Уверенным доброжелательным тоном скажите ребенку, что вам пора идти. Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь и не оборачиваясь.

Мама, которую плачущий малыш "вернул с порога", которая решила "не травмировать" ребенка, тем самым просто "оттягивает" адаптацию ребенка.



# После детского сада...

Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

## Ошибки родителей...

Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растерянны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад.

Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, – это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели



детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2–3 месяца.

Еще одна ошибка родителей – пребывание в состоянии беспокойности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли "мамы" и "папы". Прежде всего им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют беспокойность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуются, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, – это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.



## И... напоследок..

Конечно, при подготовке к такому важному событию как оформление в детский сад, предусмотреть всего невозможно. Обязательно возникнут моменты, когда Вам с малышом придется преодолевать волнующие моменты с расставанием, питанием и многим другим. Но свести к минимуму факторы риска Вам под силу.

Детский сад - лишь малый промежуточный этап нашего жизненного пути. Но почему-то воспоминания из детства остаются с нами на всю жизнь. Пусть воспоминания Вашего ребенка останутся только приятными. Удачи Вам и успехов Вашему крохе!