

Адаптация к детскому саду — тяжелое время для каждого ребенка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков. Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

Готовьте ребенка к **общению с другими детьми и взрослыми**. Посещайте с ним детские площадки, праздники, приучайте к играм со сверстниками.

Желательно обучить ребенка до начала посещения детского центра элементарным **навыкам самообслуживания**: пользоваться горшком, самостоятельно есть и т.п.

Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. В первое время оставляйте ребенка в детском саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал, приходя за ним после обеда, тихого часа, полдника. Если не возникает осложнений, через 1-2 недели можно перейти на обычный режим. Однако не затягивайте процесс адаптации, иначе ребенок привыкнет к своему особому положению.

Важно создавать положительный образ детского сада, делайте акцент на всем, что может способствовать позитивному настрою: расскажите о том, что ему может быть там интересно, чему он сможет научиться; расскажите, как Вы сами ходили в детский сад.

Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребенку все, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму и т.п.).

Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о состоянии и самочувствии своего ребенка, о том, как он ведет себя среди сверстников.

Не забудьте предупредить, если у него есть какие-то привычки или непереносимость отдельных продуктов, аллергия.

Проявляйте доброжелательный интерес к его занятиям и успехам.

Одна из самых распространенных проблем — утренний плач ребенка при расставании с родителями. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в детский сад ему придется.

Имейте в виду, что проблемы адаптации ребенка в детском саду могут возобновиться после болезни, праздников, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств.

В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша.
Чаще обнимайте его, целуйте.



Подготовила педагог-психолог
Будинская Оксана Анатольевна
2022г.

Основные этапы подготовки ребенка к ДОУ

1. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.

Например: "В детском саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик - потому что тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе."

2. 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 пойдет в детский сад.

3. 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 ребенок, когда пойдет в детский сад. Спрашивайте у ребенка, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи и т.д. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее "обещано", - он чувствует себя увереннее.

4. 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: "Мне хочется пить", и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю".

5. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.

6. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков - так ему будет проще отпустить Вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой и т.п. - после чего он спокойно идет в садик.



Внимание!

Никогда не пугайте ребенка детским садом!

7. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность "подстроиться" под индивидуальные особенности адаптации Вашего ребенка.

8. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности детского сада. Любые Ваши колебания он легко 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.

9. Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии Вашего ребенка по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Чем лучше будут Ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет и Вашему ребенку.

10. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

