

## «Адаптации ребенка в детском саду»



Ваш малыш совсем скоро пойдет или уже пошел в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему сад, быстро ли он привыкнет...

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Из привычного мира семьи малыши попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. И вполне закономерно, что маленькие дети с первых дней посещения плачут, переживая разлуку с мамой.

Предлагаю вам познакомиться с несколькими рекомендациями, соблюдение которых позволит вашему ребенку более легко привыкнуть к условиям детского сада:

### **1. Неполный день**

Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

### **2. Правила личной гигиены**

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены. Постарайтесь придерживаться их дома – тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.

### **3. Еда**

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Ест ли ребенок сам или ему нужна помощь? Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.

### **4. Сон**

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валяются с ног от усталости.

### **5. Одежда**

Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее — чтобы он выглядел самым модным и стильным или, чтобы он не боялся испачкаться и помять одежду? Обратите внимание на удобство застежек. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку.

### **6. Игрушки**

Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделится, и пропажа или порча которых не вызовет бурю слез. Помните сейчас идет адаптация к детскому саду, это и так тяжело для вашего ребенка, и лишние потрясения ему совсем ни к чему.

### **7. Расставание**

Расставание с мамой — для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуале расставания. Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.

### **8. Никогда не обманывайте ребенка**

Обман — даже если у вас изменились планы — может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду (в случае, если вы пообещали ребенку забрать его в определенное время, но не смогли сдержать обещание). Поэтому, если не уверены, сможете ли выполнить свое обещание, не обещайте, или заберите ребенка чуть раньше, это станет для него приятным сюрпризом.