

# В ДЕТСКИЙ САД БЕЗ СЛЁЗ

Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы он смог привыкнуть к ней, должен пройти период адаптации. Этот термин означает способность приспосабливаться к условиям внешней среды, подстраиваться под них.

## Степени адаптации

- Легкая адаптация
- Средняя адаптация
- Тяжёлая адаптация
- Очень тяжёлая адаптации

## ЧТО НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД?

1. Сидеть в раздевалке, пока ребёнок находится в группе.
2. Уходить тайком, не попрощавшись с ребёнком.
3. Ругать и наказывать за нежелание оставаться в детском саду.
4. Оставлять ребёнка на целый день после долгого перерыва.
5. Негативно отзываться о воспитателях и дошкольном учреждении.
6. Обманывать ребёнка: говорить, что скоро заберёте его, если сами планируете оставить сына или дочь до вечера.
7. Приводить больного ребёнка в детский сад.
8. «Подкупать» ребёнка сладостями и игрушками за его пребывание в яслях.



## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

- \* Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая сына или дочку воспитателю, попытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние.
- \* Не нервничайте и не показывайте свою тревогу при поступлении ребенка в детский сад или в случаях, если ребенок заболевает.
- \* Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы: ребенок не слушая, слушает.
- \* Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно.

\* Дайте ребенку «оберег» — вещь, которая будет напоминать ему о доме, например, фотографию, мамин шарфик, мягкую игрушку. Можно дать «ключ от дома», без которого, пока не заберете малыша из садика, домой не попадете.

\* Создайте мотивацию для посещения детского сада: нужно помочь покормить кукол, или соскучилась любимая игрушка и т.д.

\* Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дайте понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

\* Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад.

\* Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в детском саду при ребенке.

\* Ни в коем случае не пугайте ребенка детским садом, это может привести к сильнейшему стрессу.



\* Не одевайте малыша в тесную и неудобную одежду, помните, что он должен самостоятельно пытаться все это снять сам, при неудачных попытках у него появляется стресс, красивая одежда не значит удобная.

\* Научите малыша навыкам самообслуживания (давайте ему как можно больше самостоятельности, помогайте ему, но не делайте за него, таким образом ему будет легче в детском саду).

\* Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить. Например, если мама сказала, что заберет сразу после обеда, то она должна так и поступить. Из-за невыполненного обещания у детей часто случаются истерики. Таким образом можно навсегда потерять доверие ребенка.

\* Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.

\* Повысьте ряд закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.

\* И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете.

\* Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держаться слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.

\* Придумайте свой ритуал прощания (поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

\* Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.

\* Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

**Важно:**

\* Соблюдайте режим дня и в выходные дни! Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго.

\* Приблизьте рацион питания ребенка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!

\* Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ.

\* Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.

\* Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

\* **Еще один важный совет родителям: старайтесь приходить за ребенком раньше, чтобы он не оставался одним из последних в группе, поддерживайте его во всем, хвалите за маленькие достижения, чаще улыбайтесь, сохраняйте спокойствие и скоро вы заметите, что ребенок начал ходить в детский сад с удовольствием.**

**Желаем вам успехов!!!**

