

Адаптация к детскому саду.

Уважаемые родители. Совсем скоро произойдет важное событие в жизни вашей семьи – ребенок пойдет в детский сад. Редкая мама может похвастаться абсолютным спокойствием накануне кардинальной перемены в жизни любимого малыша, и чем ближе день прихода в детский сад, тем тревожней становится на душе. Конечно, тревоги эти не напрасны, потому что по степени стрессового воздействия на ребенка, приход в детский сад можно сравнить с внезапным попаданием взрослого человека в незнакомую страну, язык, обычаи и законы которой не известны, не понятны, а главное, это экспедиция в одиночку и ждать помощи не откуда. Представьте, что в эту страну попали два человека – один внезапно и без предупреждения, а второй, изучив местный язык и обычаи, особенности климата и природные условия. Не нужно гадать, кому будет легче. Поэтому наша задача как можно лучше подготовить наших малышей-путешественников к приходу в детский сад и облегчить им привыкание к «новой стране». Давайте рассмотрим, с какими трудностями может столкнуться ребенок, и как действовать, чтобы эти трудности не стали непреодолимыми.

№п/п	Проблема	Как действовать
1.	Малышу придется находиться в новом для него месте, не дома.	<ul style="list-style-type: none">• Не совмещайте приход ребенка в сад с другими изменениями в жизни, такими, как переезд или возвращение с отдыха. Постарайтесь вернуться с отдыха заранее.• Готовьте малыша к приходу в детский сад:<ul style="list-style-type: none">- приходите на прогулке к детскому саду;- обращайтесь на красивые детские площадки;- говорите ребенку, что скоро он будет ходить в этот сад
2.	Режим дня в детском саду может отличаться от домашнего.	<ul style="list-style-type: none">• Постепенно приближайте режим дня ребенка к тому, который существует в детском саду.• Изготовьте и рассматривайте вместе с ребенком книжку, в которой изображены все основные моменты дня в детском саду (завтрак, игра, прогулка, обед, сон и т.д.)• После прихода в детский сад не изменяйте режим дня ребенка в выходные дни.
3.	Сменится (расширится) привычное окружение ребенка.	<ul style="list-style-type: none">• Не ограничивайте опыт общения ребенка только родителями, давайте ему возможность контактировать с другими родными людьми – дедушками, бабушками, тетями, дядями.• Посещайте детские площадки, где ребенок сможет играть рядом с другими детками и сможет увидеть, как вы общаетесь с их родителями.
4.	Рядом не будет человека, который обеспечивал малышу чувство безопасности и уверенности (чаще всего	<ul style="list-style-type: none">• Помните, что малыш воспринимает мир не таким, каков он есть, а во многом через призму вашего восприятия. Чувства родителя транслируются ребенку. Поэтому в период адаптации старайтесь быть уверенными, оптимистичными, положительно настроенными. Если по каким-либо причинам, вы не можете справиться с тревогой, обратитесь за поддержкой к близким людям, к людям, у которых есть

	таким человеком является мама).	<p>положительный опыт посещения ребенком детского сада, проконсультируйтесь у психолога.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Утром, приходя в детский сад, не затягивайте момент прощания и не драматизируйте его, вы можете испугать ребенка. • Если момент прощания очень тяжел, предоставьте возможность папе отводить малыша в детский сад • Придумайте свой ритуал прощания и встречи (используйте его всегда). • Помните, что малыш не нуждается в сверстниках, он нуждается во взрослом человеке, поэтому помогите создать ему новую важную привязанность – привязанность к воспитателю: <ul style="list-style-type: none"> - познакомьтесь с воспитателем заранее (например, предложите свою помощь в подготовке группы к открытию детского сада, там вы сможете общаться в непосредственной обстановке); - всегда благожелательно разговаривайте с воспитателем при ребенке; - предложите ребенку что-нибудь подарить воспитателю (это может быть конфетка, красивый листик, цветочек, сорванный по пути в сад, то есть просто символ хорошего отношения); - если вы не согласны с воспитателем, найдите время поговорить с ним наедине, не выражайте недовольства при ребенке ни в саду, ни дома (в противном случае, ваш малыш не поймет, почему мама отводит его к тете, которую не любит, а утрата доверия будет грозить не тете, а вам). • Рассчитайте свое время так, чтобы забрав малыша из сада, вы уделили ему столько времени, сколько потребуется. • Усиьте на время адаптации телесный контакт. Больше обнимайте, целуйте малыша. • Перед сном обязательно посидите с ребенком, расскажите ему сказку, спойте колыбельную, сделайте расслабляющий массаж.
5.	Первое время все предметы, окружающие малыша будут новыми, незнакомыми	<ul style="list-style-type: none"> • Дайте малышу с собой <ul style="list-style-type: none"> - мягкую игрушку, которая хранит запах дома и мамы; - игрушку, которую захотел взять малыш; - положите в кармашек свой носовой платок, который впитал запахи вашей парфюмерии.
6.	Малыш плохо владеет бытовыми навыками	<ul style="list-style-type: none"> • Умение пользоваться ложкой, самостоятельно пить из чашки, мыть ручки, помогать взрослому при одевании, раздевании облегчат малышу пребывание в саду.
7.	У малыша есть привычка сосать соску, засыпать с	<ul style="list-style-type: none"> • Обязательно расскажите о привычках малыша воспитателю. • Не отлучайте ребенка от груди одновременно с

	бутылочкой. Вы кормите ребенка грудью.	приходом в сад, если это не потребность самого ребенка.
8.	У малыша проблемы со здоровьем	<ul style="list-style-type: none">• Перед приходом в сад проконсультируйтесь с врачом, выполняйте его рекомендации.

**И самое главное – устройте малышу маленький семейный праздник, он
стал большим, он идет в детский сад!**

С уважением,
педагог-психолог ГБДОУ №92
Ольховская Альбина Дмитриевна.