

# ПАМЯТКА

мамам и папам

## «КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ БЫСТРО И УСПЕШНО АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ»

Когда ваш малыш придет в детский сад, для него начнется новая жизнь. К сожалению, адаптационный процесс протекает зачастую сложно и болезненно. Посещение детского сада становится стрессовой ситуацией. Ребенок испытывает внутренний дискомфорт, который приводит к капризам, истерикам, отказам от еды, сна, общения со сверстниками, болезням. Появляются нежелательные для его возраста привычки (снова начинает сосать палец, грызть ногти и т.п.). Это свидетельствует о трудностях адаптационного процесса.

Трудности адаптации испытывают чрезмерно опекаемые в семье дети, дети, у которых не привиты элементарные навыки самообслуживания, самостоятельности. Родители, несмотря на стремление ребенка сделать что-то самостоятельно, стараются помочь ему – так быстрее, меньше хлопот. Ребенок чувствует себя в детском саду беспомощным и не приспособленным к новым условиям.

Дети, привыкшие к общению только с родителями, лишённые возможности общаться со сверстниками, также испытывают трудности, потому что навык общения уже сформирован (ребенок должен видеть, что существуют такие же, как он, дети, со своими потребностями, желаниями). Наличие у ребенка стереотипов, которые формируются в семье, и накладывают отпечаток на его поведение, и затрудняют процесс адаптации.

Чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада и чтобы он вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить вам ряд рекомендаций:

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания.

2. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте парки, детские площадки, приучайте к игре в песочницах, ходите на дни рождения друзей, праздники.

3. Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском учреждении, при выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность.

4. О предстоящем поступлении в детский сад беседуйте с ним, как о радостном событии. Воздержитесь говорить о собственных опасениях в присутствии ребенка.

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

6. Придите заранее в детский сад и познакомьтесь с обстановкой, с детьми, с воспитателями. Лучше это сделать, когда дети гуляют на улице. Вначале следует прийти на вечернюю прогулку, посмотреть, как дети играют, как расходятся по домам.

7. Чем больше ребенок будет знать о дошкольном учреждении, чем лучше будет с ним знаком, тем легче пройдет его период адаптации.

8. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка (заполните предлагаемую вам анкету).

9. Дайте ребенку в детский сад любимую игрушку, уговорите оставить ее переночевать в садике, а наутро снова с нею встретиться. Если ребенок не соглашается, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими детьми.

10. Будьте спокойны и не проявляйте своего беспокойства, особенно когда уходите. Расставайтесь с ребенком легко и быстро, чтобы не вызвать у него тревогу.

11. Придумайте и отрепетируйте несколько различных способов прощания, ребенку легче будет вас отпускать

12. Ребенок спокойнее переживает разлуку с матерью, если в первые несколько недель его в детский сад будет приводить отец, бабушка или дедушка.

13. Уменьшите нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра; сократите просмотр телевизионных передач.

14. Эмоционально поддерживайте малыша: общайтесь с ребенком больше, чаще обнимайте его, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

15. Будьте снисходительны, терпимее к его капризам. При явно выраженных невротических реакциях оставьте дома.

16. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

17. Постоянно обращайтесь внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.

18. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.

19. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.