

# Консультация для родителей

## *Внимание! «Адаптация»*

*Вот малыш и подрос. Время абсолютного послушания и полной зависимости от мамы прошло. Теперь перед вами самостоятельная (порой даже слишком) личность, открытая для познания мира во всей его красе. Чаду пора в детский сад, в коллектив, в общество. Вы уже нашли подходящее дошкольное учреждение и обо всём договорились. Но как подготовить малыша, да и себя, к таким серьёзным переменам.*



## *Надо так надо*

Самое главное, перестаньте тревожиться. Решение отправить своего ребёнка в детский сад было осознанным: вы рассмотрели варианты с домашним обучением и наймом няни, и нашли их неподходящими. Так? Тогда займите позицию осознанной необходимости. Не проецируйте на ребёнка своё волнение. Не обсуждайте при нём возможные трудности – дети чувствуют, когда родители сомневаются в целесообразности детсадовского воспитания. Но и не ударяйте в другую крайность, описывая детский сад как некую сказку.

Как правило, малыш медленно привыкает к спальне с множеством кроватей, к коллективным походам в туалет и прочим атрибутам общественного воспитания. Чтобы адаптация прошла менее болезненно, важно заранее заняться подготовкой ребёнка к детскому саду. Расскажите малышу, что это за место. Зачем туда ходят дети, кто такие воспитатели. Не упускайте возможности прогуляться около выбранного вами детского сада, чтобы малыш мог увидеть играющих детишек и задать вам интересующие его вопросы. В присутствии ребёнка делитесь со знакомыми радостной новостью, что ваше чадо теперь – совсем взрослое, ведь его приняли в детский сад. Через некоторое время ребёнок сам будет рассказывать окружающим о волнующих переменах в его жизни.

Детей очень пугает неизвестность. Поэтому узнайте и подробно расскажите о режиме дня в детском саду: что, как и в какой последовательности там нужно будет делать, что там его научат рисовать, петь, слушать музыку. Чем детальнее будет описание, тем спокойнее и увереннее он себя почувствует. Нельзя запугивать ребёнка: не будешь слушаться маму – отведу в детский сад. В сад дети должны поступать с уже сформировавшимися бытовыми навыками: самостоятельно ходить в туалет, пользоваться чашкой, ложкой, доступно его возрасту одеваться и раздеваться и так далее. Поэтому за месяц - два до посещения детского сада ребёнком, нужно уделить этим вещам особое внимание (объяснить малышу, что деток в группе много, а воспитательница одна, поэтому многие вещи ему придётся делать самому, как взрослому). Совместные усилия родителей и работников детского сада облегчают адаптацию детей. Даже если ребёнок подготовлен, первый месяц пребывания в детском саду – трудное для ребёнка время. Во – первых, он скучает по маме, испытывает тоску по дому. Даже страх. Во - вторых, детский сад для него – дополнительная нагрузка: приходится раньше вставать, не всегда удаётся заснуть днём, надо выполнять требования воспитателя, не всё получается так хорошо, как у других детей.

Что касается дневного сна, то он в детском саду является одним из важнейших режимных моментов – дети быстро устают от коллективных игр, ссор и крика, и послеобеденный отдых просто необходим для восстановления сил. Поэтому вы должны по отношению к ребёнку быть ласковыми, спокойными, сдвинуть «сиесту» своего ребёнка на то время, когда она

проходит в детском саду, а если ребёнок не спит днём, постараться привить ему эту привычку. Восстанавливать дневной сон надо постепенно. Можно начать с короткого отдыха ребёнка в кроватке читая ему любимые книги постепенно увеличивая отрезки времени его пребывания в постели днём. Процесс может занять много усилий, но ребёнок от этого в итоге только выиграет.

Проблемы с питанием также очень часто становятся причиной нежелания детей ходить в детский сад. Если ваш ребёнок ест медленно, неохотно, нужно домашнее меню и время приёма пищи приблизить к детсадовскому, исключить промежуточные перекусы, это должно улучшить аппетит ребёнка.

Чтобы в обществе других детей малыш чувствовал себя хорошо, ещё до начала посещения детского сада можно познакомить его со сверстниками, чаще ходить на прогулке туда, где много детей. Приучайте своего ребёнка делиться своими игрушками с другими детьми, чтобы в дальнейшем он не прослыл «жадиной - говядиной». Никогда, в присутствии ребёнка не решайте конфликтные ситуации и недоразумения с воспитателями, не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы детского учреждения при нём. Всё время поддерживайте отношения с воспитателями и родителями других детей, интересуйтесь чем живёт ваш малыш, с кем дружит, , если адаптация, по вашему мнению, затягивается – малыш может привыкать к садику 3- 4 и вместе с ним радуйтесь его успехам. И ни в коем случае не расстраивайтесь, или просто не показывайте этого ребёнку – малыш может привыкать к садику 3 – 4 месяца и даже до полугода. Не торопитесь, всему своё время. В первый день маме трудно оставить малыша, особенно когда он плачет. Это естественно. Однако расставание не следует затягивать, так как ребёнок видит, что мама расстроена, и начинает себя жалеть. Мама должна скрыть своё волнение, пообещать вернуться и, ободрив малыша, побыстрее уйти. Обычно ребёнок отвлекается на новые впечатления и успокаивается. Тем не менее он, как правило, не в состоянии сразу выдержать пребывание в незнакомой обстановке в течение всего дня. В первую неделю необходимо ребёнка брать раньше, постепенно увеличивая продолжительность его пребывания в детском саду: сначала можно оставить до обеда, в последующие дни забирать перед дневным сном, затем сразу после сна и так далее. От того, как пройдёт привыкание ребёнка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависят его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и в семье.

Воспитатели Ульяненко Н.Н.  
Рыжкова М.И.

1-ая младшая группа №2

## *Прислушайтесь к советам*

Если ребёнок плачет при расставании с мамой, проанализируйте, так ли тяжело расставаться ему с папой или другими членами семьи. Если с кем-то из них ребёнок чувствует себя комфортнее, то пусть, пока он не адаптируется, в сад его приводят бабушка, дедушка или папа.

По дороге в детский сад можно подробно рассказать, какое приятное событие или игрушка ожидает ребёнка в группе. Причём говорить нужно даже если ребёнок не умеет говорить.

Если ребёнок плачет весь день, то можно взять с собой в группу какой-то привлекательный для него предмет, который будет напоминать ему о маме, о доме.

Будьте последовательны и тверды в своих решениях. Не позволяйте ребёнку манипулировать вами, и вынуждать вас из-за слёз и капризов забирать домой.