# Советы родителям по адаптации детей в детскому саду

# «Как помочь ребенку войти в новую жизнь»

# **Поступление в детский сад - это значительная перемена в жизни ребенка.**

И в любом возрасте - это стресс. Вы устраивались на новую работу, приходили в новый коллектив. Что Вы испытывали: страх, волнение, тревогу, беспокойство. А какие там люди? Как я сработаюсь? Как меня примут? Даже взрослые испытывают стресс в первое время. Но нам, взрослым, за плечами у которых не один коллектив (детский сад, школа, ВУЗ, рабочие коллективы) и мы уже примерно знаем как себя вести в разных ситуациях, как справляться со своими чувствами. У нас есть опыт адаптации в новом коллективе. А наши дети чувствуют то же самое, только для них это впервые!

Адаптация к детскому саду Вашего ребенка во многом зависит от Вас и в Ваших силах сделать этот процесс менее болезненным, проводя подготовительную работу летом, до прихода ребенка в детский сад. Но помните, что Ваши действия не будут гарантом легкого прохождения этого периода, только помогут ребенку прожить его менее болезненно!

**Первое и самое основное – режим дня.**

Чем ближе распорядок дня дома к тому, который будет в дошкольном учреждении, тем легче пройдет адаптация к детскому саду.

До садика ребенок просыпался, когда хотел, не торопясь завтракал, одевался и так далее. А теперь? Его поднимают в 7 часов утра: маленькому человеку плохо, он хочет спать, капризничает, привычный порядок нарушен, он сбит с толку, испытывает тревогу, потому что не понимает что происходит. И со всеми этими чувствами он идет в детский сад. Ко всему прочему мама уходит, оставляя его одного. На следующий день все повторяется. Подчеркиваю – режим дня для ребенка – это точка опоры, как часовой механизм: четкий ритм тик-так, тик-так. Сбился ритм – расстроился весь механизм. Конечно, можно починить, но лучше не ломать.

**Поэтому настоятельная рекомендация:**

*За месяц, а то и за два установите ребенку режим, в котором он будет жить, посещая детский сад. Более того, этот режим НЕЛЬЗЯ нарушать дома, в выходные дни во весь период адаптации ребенка (2-3 месяца!*

**Навыки самообслуживания, самостоятельность.**

Если ребенок может сам одеться, раздеться и попросить о помощи взрослого, это поможет ему в адаптации к детскому саду. Ведь воспитатель один, а детей около 20! Представьте себе сборы на прогулку. Всех нужно одеть и достаточно быстро!

Поэтому дома поощряйте самостоятельность своего малыша: пусть одевается сам, чистит зубы, моет руки.

Помимо уверенности в себе, самостоятельности, будет развиваться моторика ребенка, его речь, мышление.

*Поступление в детский сад – серьезная перемена в жизни ребенка. Пусть это будет единственная глобальная перемена в его жизни на этот период! Поэтому:*

• не стоит резко отучать ребенка от памперса, соски (и тому подобных привычек). Сделайте это заранее, в спокойной обстановке, не напрягая ни себя, ни ребенка;

• не планируйте переезды на то время, пока Ваше солнышко не привыкнет к детскому саду;

• не планируйте выход на работу сразу, через неделю поступления в детский сад. Через 2-3- месяца. Тем более, что в первые месяцы лучше забирать ребенка пораньше.

**Никогда не наказывайте и не пугайте детским садом.**

- Вот пойдешь в садик, там тебя научат!

- В саду с тобой так не будут возиться!

Говоря ребенку подобные фразы, Вы формируете отрицательное отношение к саду. У ребенка складывается ощущение, что детский сад — это такое место, где плохо, тебя там не поймут, будут плохо относиться и т. д.

**В присутствии ребенка не стоит отрицательно отзываться о воспитателях или других работниках детского сада.**

Ведь ребенок все слышит и понимает, а значит, после Ваших слов ему будет сложнее верить и доверять воспитателям.

**Отводить ребенка в сад лучше тому родителю, с которым ребенку проще расстаться.**

**Очень важно точно оговорить время, когда вы заберете ребенка, и точно выполнять свои обещания.**

Конечно, Ваш малыш пока не знает часов. Поэтому лучше ориентироваться на режимные моменты.

- Я приду после прогулки.

- Я приду, когда ты поспишь.

**Очень полезно дома играть с малышом в детский сад.**

Взять мягкие игрушки, любимых кукол и проигрывать, как можно подробнее, весь день в саду: как приходят дети с родителями, потом родители уходят, чем дети занимаются дальше, как одеваются на улицу, возвращаются и т. д. Как можно подробнее. Так, в игре, ребенок будет знакомиться с садиковской жизнью, ему станут знакомы многие ситуации, с которыми он потом столкнется в реальности, что придаст ему уверенности в себе и спокойствие.

**И последнее. В период привыкания к детскому саду ребенок нуждается в Вашей поддержке.**

Ему тяжело. Он может капризничать, быть раздражительным, требовать повышенного внимания к себе. Ему, как никогда, требуются Ваши помощь и понимание. Постарайтесь быть внимательными к чувствам ребенка. Помните, что любые негативные проявления детей – это знак нам, что с чем-то ребенок не может справиться сам и ему нужна наша поддержка. Помните, что постепенно ситуация стабилизируется, ребенок привыкнет к новым условиям, но для этого необходимо время и терпение.