

### **Как облегчить адаптацию ребенка к детскому саду**

1. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.
2. Например, *детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей: там маленькие столики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех – тебе повезло, я скоро начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому, купить все необходимые вещи, выучить правила детского сада, имена воспитателей.*
3. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло – скоро он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.
4. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее

будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

5. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает.

Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить» и тебе нальют воды. Если ты захочешь в туалет, скажи об этом».

6. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать».
7. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по именам, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.
8. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.
9. Во время адаптационного периода необходимо забирать в то время, на которое договорились - это дает возможность воспитателю подготовить ребенка к уходу домой и не обмануть его ожиданий. Постарайтесь не оставлять первые дни ребенка на тихий час.

10. Принесите в детский сад любимую игрушку, книжку или фотографию. Это поможет малышу не чувствовать себя оторванным от дома, будет частью его привычной обстановки.
11. Расскажите воспитателю об особенностях и привычках ребенка. Какие сказки любит читать, каких героев сказок и мультфильмов особенно любит, во что предпочитает играть. Опишите, как Ваш малыш реагирует на большие коллективы детей, громкие звуки, как Вы его успокаиваете, если он плачет...
12. Соблюдайте дома режим дня и рекомендации воспитателей детского сада.
13. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.
14. Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают те дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
15. Ребенок привыкнет быстрее, если сможет построить отношения с детьми и взрослыми. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Маше. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

16. Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.
17. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников, не обсуждайте то, что вам не понравилось, не формируйте негатив. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
18. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте, говорите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»
19. Расспрашивайте с интересом ребенка о том, чем занимается в детском саду, радуйтесь за его успехи, хвалите за старания.

**20. Адаптация закончена, если:**

- Ребёнок с аппетитом ест
- Быстро засыпает, вовремя просыпается
- Активно играет
- У него хорошее настроение
- Взаимодействует с взрослыми и сверстниками

**!!!** Если через месяц ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.