

# ПОГОВОРИМ ПРО АДАПТАЦИЮ



## ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ О ТОМ, КАК БЛАГОПРИЯТНО АДАПТИРОВАТЬ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

### ЧТОБЫ РЕБЁНОК ШЁЛ В ДЕТСКИЙ САД БЕЗ ИСТЕРИК

- Приблизительно за месяц до того, как вы поступите в детский сад, проводите с ребёнком беседы о детском садике. Расскажите ребёнку что это такое, чем там занимаются, кто туда ходит и т.д.
- Чаще гуляйте с ребёнком возле детского сада, покажите где находятся окна его группы, где он будет гулять во время прогулки.
- Во время прощания ребенок часто начинает капризничать - держится всеми силами за маму или папу, иногда даже громко кричит, В этот момент, необходимо спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются. Скажите ребёнку что вы будете о нем думать и скучать, тогда ребёнку эмоционально будет легче и он не потеряет доверия к близкому человеку

### ЧТОБЫ У РЕБЁНКА БЫЛО ЖЕЛАНИЕ ХОДИТЬ В ДЕТСКИЙ САД

- Необходимо создать для ребёнка положительную установку на детский сад и позитивное отношение к нему. Например: «В садике есть много разных игрушек, с которыми ты можешь поиграть», «В садике ты обретёшь себе друзей» и т.д.
- Эмоционально поддерживайте ребёнка, говорите что вы его любите, чаще обнимайте и проводите с ним время
- Помните, чем эмоционально положительно и спокойно вы относитесь к такому важному событию, как поступление в детский сад, тем спокойнее и менее болезненно будет протекать процесс адаптации у ребёнка
- Ни в коем случае, нельзя ругать ребёнка детским садом «Будешь плохо себя вести, отправлю в детский сад», тем самым вы только разрушите желание ребёнка ходить в детский сад и сформируете у ребёнка установку того, что детский сад это «плохое» место

### ЧТОБЫ РЕБЁНКУ БЫЛО КОМФОРТНО В ГРУППЕ

- Заранее приучите ребёнка к режиму соответствующему группе детского сада
- Изучите меню детского сада и введите в рацион ребёнка новые для него блюда
- Заранее обучите ребёнка навыкам самообслуживания (умыться, мыть и вытирать руки, самостоятельно одеваться и раздеваться, самостоятельно кушать, проситься в туалет)
- Расширяйте с ребёнком «Социальный круг», ходите на детские площадки, участвуйте в разных мероприятиях, гуляйте по городу, пусть ребёнок привыкает к знакомству с новыми сверстниками, этот опыт поможет ему спокойно взаимодействовать со сверстниками группы и взрослыми
- Можно и даже нужно взять ребёнку в детский сад, его любимую игрушку. Рядом с ней малыш будет чувствовать себя в безопасности
- Спланируйте своё время так, чтобы первые недели посещения детского сада были рассчитаны на 2-3 часа, после можно оставлять ребёнка до обеда, а затем и на целый день (если это рекомендуют воспитатели и психолог). Такое разделение по времени, поможет ребёнку постепенно включиться к новой для него обстановке.

Если ребёнок говорит о детском саде, спешит туда и у него есть там много дел, то можно сказать, что адаптация прошла благоприятно