

## Адаптация ребенка к дошкольной организации

Период привыкания к детскому саду – не самый легкий в жизни малыша и его мамы. Вы наверняка будете волноваться о том, как там ваш ребенок, а он первое время будет сильно скучать по маме. На очереди следующий важный этап – адаптация вашего малыша. Для того, чтобы адаптация ребенка прошла менее болезненно, очень важно заранее – за 3 – 4 месяца до поступления в детский сад заняться самостоятельной подготовкой ребенка к ДОО.

1. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: "Детский сад - это такой большой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры".
2. Когда вы идете мимо детского сада, напоминайте ребенку о том, как ему повезло – скоро он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.
3. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет там делать. Вам необходимо перестроить режим ребёнка так, чтобы он легко просыпался за полтора часа до выхода из дома утром (не позднее восьми часов утра). Если Ваш малыш не спит днём, то Вам нужно научить его лежать в постели спокойно.
4. Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.
5. Закаливание детей входит в программу подготовки к детскому саду и укреплению иммунной системы. Приступать к закаливанию рекомендуется в теплое время года и тогда, когда ребёнок совершенно здоров. Самый простой вид закаливания: ходить босиком сначала в помещении, потом на улице. Также существуют виды закаливания посредством воздуха, воды и лучей солнца.
6. Обязательно научите ребёнка пользоваться туалетной бумагой для соблюдения гигиены, мыть руки, используя мыло, сморкаться в носовые платки.
7. Скорректируйте режим питания таким образом, чтобы ребёнок ел похожие блюда дома и в детском саду – это снизит вероятность капризов и отказа от еды. Не кормите ребёнка между завтраком и обедом, обедом и ужином.
8. Вечером укладывайте ребёнка спать не позднее 21 часа.
9. Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Расскажите, что если он захочет попить или в туалет или ещё

что-то, то ему следует подойти к воспитателю и сказать об этом. Но не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: "Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать".

10. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать игрушки другим детям.
11. Пусть малыш сам выберет себе любимую игрушку, с которой он сможет ходить в детский сад- ведь вместе намного веселее!
12. Существуют разные мнения о том, стоит ли находиться маме рядом с малышом в начальный период адаптации к детскому саду. Казалось бы, что тут плохого, если мама посещает садик вместе с ребенком? Малыш не плачет, мама спокойна. Но тем самым неизбежное расставание только затягивается. Да и другие дети, глядя на чужую маму, не могут понять - а где же моя мама? Поэтому будет лучше для всех, если с первого дня ребенок попытается остаться в группе один, без опеки мамы. А воспитатели возьмут заботу о малыше в свои руки.
13. Разработайте вместе с ребенком систему прощальных знаков внимания - так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуй или пожатие руки, после чего ребенок спокойно идет в садик.
14. Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность "подстроиться" под особенности адаптации малыша.
15. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности детского сада. Любые ваши колебания хитрый малыш сумеет использовать для того, чтобы остаться дома и помешать расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, для родителей которых детский сад является единственной альтернативой.
16. Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.
17. 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.
18. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Внимание - никогда не пугайте ребенка детским садом!
19. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте его, целуйте.