**Адаптация малыша к детскому саду**

|  |
| --- |
| Здравствуйте, уважаемые родители!  Уже очень-очень скоро Ваш малыш впервые пойдет в детский сад.  Поступление в детский сад – это новый этап в жизни вашего малыша.  Этап и ***интересный***, и ***трудный.***  ***Интересный*** –  так как в детском саду его ждут красивые яркие игрушки, на занятиях он научиться лепить, клеить, рисовать, познакомиться с цветом, формой, буквами и цифрами, каждый день Ваш малыш будет узнавать что-то новое и интересное о себе и об окружающем мире, именно здесь он найдет своих первых надежных друзей.  ***Трудный*** – потому что ВДРУГ в жизни ребенка меняется очень-очень многое: вдруг мама куда-то уходит, а ребенок остается с тетей-воспитательницей, с которой  он пока еще не успел познакомиться, поэтому относится к ней немного осторожно (но это только первый день-два), меняется режим, окружающая обстановка, пища, рядышком есть много детей, с которыми малышу предстоит научиться сотрудничать, делиться  игрушками, ждать своей очереди и просить, появляются новые правила и нормы поведения. Все это пока НОВО и совсем НЕИЗВЕСТНО для малыша, и поэтому страшно…Малыш находиться в стрессе.  Он может быть плаксив, тревожен, замкнут. Он не такой, как дома. Ребенок еще не знает, как себя вести в той или иной ситуации, боиться что-то сделать не так…  (Вспомните, как вы себя чувствовали, когда впервые пришли на работу в новый коллектив? Было и тревожно, и страшно, и непонятно, и неизвестно… Правильно?) С вашим малышом происходит тоже самое. И это абсолютно естественно и нормально. Дайте ему время освоиться и привыкнуть. Помогите ему «полюбить» ходить в детский сад!  Помогите, пожалуйста, своему ребенку подготовиться к поступлению в детский сад. То, как быстро и насколько мягко и максимально безболезненно пройдет процесс адаптации (привыкание, приспособление к новым условиям)  к детскому саду во многом зависит от того, ч**то ваш ребенок будет уметь делать самостоятельно** и  что **он будет знать ПРО детский сад к моменту поступления.**  Период адаптации у каждого ребенка проходит индивидуально. Как правило, он длится от 2 недель до 2 месяцев, иногда полгода, год.    ***Я хочу поделиться с Вами некоторыми рекомендациями,***  ***которые подскажут вам, как подготовить малыша и как помочь ему***  ***легче и быстрее привыкнуть к детскому саду.***    За летний период (до поступления в детский сад)…    ***1– 4 – это САМОЕ-САМОЕ ВАЖНОЕ!!!***  ***1. Максимально приблизьте домашний режим дня вашего ребенка к тому режиму, по  которому ребенок будет жить в детском саду*** (обязательно спросите о распорядке дня у воспитателя). Особенно важно приучить ребенка ложиться спать в 12-00/12-30. ( Если ребенок поздно просыпается, то в 12-30 ему уснуть очень сложно. Измените, пожалуйста, ваш режим и время подъема, чтобы, когда вы придете в детский сад, ребенок легко следовал установленному распорядку и с радостью засыпал в 12-30.)  ***2. Научите малыша самостоятельно кушать ложкой, пить из кружки.***  ***3. Научите малыша самостоятельно  убирать за собой игрушки***  ***4. Научите малыша самостоятельно одеваться и раздеваться*** (надевать колготочки и носочки, расстегивать и застегивать сандалики (лучше покупайте обувь на липучках), снимать маечку, одевать платьице). Иногда быстрее и проще для мамы одеть самой малыша, но для РЕБЕНКА так  НЕ ЛУЧШЕ!!! И в детском  саду ему без этих  навыков  будет сложнее.    ***5 – 12 – ВАЖНО СОЗДАТЬ  ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ ДЕТСКОГО САДА***  5. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. 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 и стульчики, 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 ты пошел в детский сад, 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. А только взрослых детей и послушных. Тебе повезло, тебя приняли. Осенью я начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому.  Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло — осенью 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. Рассказывайте о том, чем занимаются ребята в садике. Пусть малышу захочется проводить время с ними.  Любой ребенок точно знает, что [взрослым](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) можно все, а детям многое не позволяется. Так удивите его тем, что взрослых дядь и теть (даже мам и пап) в садик не берут, хотя им очень-очень хочется. Только детям можно целый день здесь заниматься, играть, кушать, ходить на прогулки и т.д. В общем, детсад – это привилегия, а не наказание. Многие малыши настолько поражаются невиданным преимуществом (ему можно то, что не разрешено родителям!), что становятся терпеливее и спокойнее.     6.  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 у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.   7. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, расскажите, к кому он может обратиться за помощью и как это сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Анна … нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Объясните малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы – воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.   8. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек и т.д.). Важно, чтобы малыш не боялся детского сада, - тогда ему будет легче привыкать. Ни в коем случае не угрожайте и не пугайте ребенка детским садом как наказанием за его непослушание.   9. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «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!» Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайте внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.). Берегите нервную систему ребенка!   10. В период привыкания вашего малыша к детскому саду важно учитывать, что в группе он чувствует себя скованно и вынужден сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению, дискомфорту. Необходимо создать условия для разрядки этих эмоций. Поэтому дома, в привычной обстановке, следует как можно больше играть с ребенком в веселые подвижные игры.    11. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас. Например, помахать в окошко. Не затягивайте прощание.    12. В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность «интимизировать» обстановку; принести с собой свою игрушку. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и помогает отвлечься ему от расставания с близкими. Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомит там с другими, расспрашивайте, то с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно.    ***Первая неделя – как помочь ребенку на этом этапе?***   1. Первый поход в детсад у ребенка должен ассоциироваться с праздником. Поэтому перед этим сводите ребенка "в честь праздника" в его любимую кафешку, в цирк. Выберите вместе с ним "праздничную одежду": футболочки, тапочки, шорты или платьица, чтобы малыш с радостью шел в садик их продемонстрировать.   2. Не нужно отводить ребенка с первого дня в детский сад и оставлять на целый день – ничего кроме каприза и истерики вы таким образом не добьетесь. Лучше всего – последовательность и неспешность. В первые дни побудьте вместе с малышом, затем оставьте его ненадолго в группе (но не отходите далеко), далее постепенно оставляйте его на несколько часов. Можно в первые дни приводить ребенка только на прогулку, где условия напоминают условия домашнего двора; здесь ребенку легче сориентироваться, проще познакомиться с воспитателем и другими детьми.  Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!  ***Приблизительная схема адаптации ребенка к посещению детского сада:***   * Сначала оставляете на 15-30 минут + приходите на площадку (во время прогулки) * Потом на 1,5-2 часа – и  забираете до прогулки * Потом забирает ребенка с прогулки * Потом забираете после обеда до сна * Потом пробуете оставить на сон * Потом забираете после сна * И только потом, когда малыш привыкнет, можно его оставлять до 17-00   *(О том, как, куда, когда и на какое время приводить малыша, обсуждайте, пожалуйста, с воспитателями. Они вам подскажут,  во сколько лучше привести и во сколько забрать малыша. Готов ли он остаться на сон, или еще очень рано. Главное – чтобы Ваш малыш был здоров и счастлив.)*   3. Если ребенок с трудом расстается с мамой, то попробуйте пусть первые несколько дней отводит в детский сад его папа или бабушка, или дедушка.   4. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.    5. 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.    И … во время процесса адаптации ребенка к детскому саду будьте, пожалуйста, внимательны и терпимы к своему малышу. |