

## Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду.

### Какие изменения ждут ребенка в детском саду по сравнению с домом:

- рядом нет вас, мамы и папы;
- вашему ребенку нужно соблюдать четкий дневной распорядок;
- нужно взаимодействовать с другими детьми;
- меньше времени уделяется вашему ребенку, так как воспитатель общается одновременно со всей группой детей;
- ребенок должен подчиняться требованиям чужих взрослых.

### Чтобы ваш ребенок адаптировался быстрее:

**1. Научите его самостоятельно одеваться и раздеваться.** В 3 года ребенок должен уметь снимать плавки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. Для этого можно использовать игрушки-шнуровки и картинки с последовательностью одевания.



**2. Пользоваться ложкой/вилкой.** Для этого нужно отказаться от поильничков, бутылок, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.



**3. Проситься и ходить на горшок.** Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что умение проситься и ходить в горшок, упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.

**4. Воспринимать разную пищу.** Для многих трёхлеток характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к садиковскому. Тогда завтраки и обеды в ДОУ не станут напоминать войну между детьми и воспитателями.

**5. Общаться со взрослыми.** Речь ребенка должна быть понятна не только маме и общаться ребенок должен не только жестами. Перед садиком следует проследить за снижением лепетных слов и жестов.

**6. Играть с детьми.** Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо чаще вводить его в детский коллектив. Регулярно ходите в гости к семьям с маленькими детьми, гуляйте на детских площадках, играйте в песочнице.

### Больше разговаривайте с ребёнком о дошкольном учреждении:

**1. Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему так важно его посещать.** Простейший образец: «Садик – большой дом для малышей, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают».

**2. Расскажите ребёнку, что садик – это своего рода работа для ребяткишек.** То есть мама трудится учителем, врачом, менеджером, папа – военным, программистом и т.д., а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым.

**3. Каждый раз, проходя мимо детского сада, не забывайте напоминать, что через некоторое время ребёнок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми.** В его присутствии также можно рассказывать своим собеседникам о том, как гордитесь новоиспечённым дошколёнком.

**4. Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность.** Пусть ребёнок не всё запомнит в силу возраста, зато он будет знать, что после завтрака будут игры, затем прогулки и кратковременный сон.

**5. Не забудьте рассказать о том, к кому ребёнок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет.** Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.

**6. Поделитесь своей историей посещения дошкольного учреждения.** Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идёте с родителями из садика и т.д. Родительский пример позволяет малышу скорее привыкнуть к садика.



Но не перехваливайте детский сад, чтобы ребенок не разочаровался в воспитателе и детях. И не запугивайте педагогом, который «покажет, как следует хорошо себя вести!»



7. Ведущая деятельность дошкольника это сюжетно-ролевая игра и прослушивание сказочных историй. **В форме игры познакомьте ребенка с режимом и правилами детского сада.** Выберите игрушку-воспитателя, и игрушки, которые будут детьми в детском саду. Нужно подробно, со всеми деталями описать день в детском саду. То есть плюшевый мишка пришёл в садик, поздоровался с тётей-воспитательницей, поцеловал маму на прощание и начал играть с другими ребятами. Затем он позавтракал и начал

заниматься.

Если ребёнок с трудом расстается с мамой, особый упор нужно делать именно на данном моменте. К примеру, котёнок перестаёт плакать после ухода матери и начинает весело играть с другими зверушками. Если ребенок не хочет ложиться спать в детском саду, то проиграть эту ситуацию, как он переодевается и ложится с другими детишками спать, а когда проснется, то будет играть.

**8. Покажите ребенку мультики про детский сад, почитайте рассказы, стихотворения о детском саде.**

В 3 года ребенок обычно спокойно отпускает от себя маму и других взрослых, так как он хочет быть самостоятельным и независимым от родителей. Но иногда бывает наоборот, тогда:

**1. Привлекайте к взаимодействию с ребёнком папу и прочих близких родственников.** Чем больше малыш будет контактировать с другими взрослыми (а не только с мамой), тем проще ему будет привыкнуть к воспитателю.

**2. Познакомьте ребёнка со своими друзьями.** Поначалу они играют с ребенком в присутствии родителей, чтобы он смог спокойно ощущать себя рядом с малознакомыми взрослыми. С адаптировавшимся ребёнком легче будет отлучаться.



**3. Оставляйте ребенка наедине с бабушкой, вашей подругой, а сами идите на улицу, по делам.** Нужно объяснить ребенку, что мама отлучится в магазин, пока бабушка или знакомая тётя будет рассказывать интересную сказку. При этом не нужно отпрашиваться у ребёнка, просто ставьте его в известность.

**4. Последовательно приучайте малыша к той мысли, что ему нужно находиться одному в комнате.** Вы можете готовить обед, пока ребёнок будет играть в детской. Затем

данные правила можно применять во время занятия в песочнице или на прогулке.

### **Ненужно делать:**

**1. Нельзя сбегать от ребёнка тайком, пусть даже в этот момент он сидит с бабушкой.** Обнаружив пропажу матери, он, во-первых, серьёзно испугается, а во-вторых, начнёт плакать и кричать при следующих попытках родителей отлучиться. Также нельзя сбегать из садика.

**2. Не рекомендовано оставлять ребёнка в квартире одного, особенно если он отличается повышенной тревожностью и беспокойством.** Кроме того, маленькие ребята даже за несколько минут способны найти «приключения» даже в самом безопасном доме.

**3. Не следует поощрять ребёнка вкусностями и игрушками за то, что он позволяет вам отлучаться.** Если подобное будет практиковаться, то малыш и в садике будет требовать материального поощрения буквально каждый день. Не нужно этого делать, чтобы ребенок хорошо вел себя в детском саду.



4. Придумайте облегчающие расставание ритуалы. Это может быть обычный поцелуй,



объятие, обоюдная улыбка или пожатие рук.

5. Сравнивать своего ребенка с другими детьми, которые быстрее привыкают к детскому саду. Адаптация у всех разная.

6. Обманывать. Не нужно обещать ребёнку, что вы заберёте его через часик, если планируете вернуться только в вечернее время. Подобные родительские обещания приведут к тому, что малыш будет ощущать себя преданным.

7. Не нужно наказывать ребёнка более длительным пребыванием в дошкольном учреждении, если он привык находиться в ДООУ всего несколько часов. Так он ещё больше будет не любить садик.

8. Не отправляйте в сад больного ребенка, иначе он может ещё сильнее заболеть.

9. Не называйте ребёнка застенчивым, рёвой, плаксой, хвостиком и прочими малоприятными словами. Наоборот, как можно чаще рассказывайте ему и другим, какой он у вас коммуникативный, общительный и весёлый.

1. Лучше всего отдать ребенка в детский сад в 3 года, так как именно в этом возрасте у ребенка наступает кризис 3-х лет или по-другому «Я сам». Ребенок начинает отделяться от родителей, хочет быть независимым.

2. Начинайте посещение детского садика в тот момент, когда мама ещё не вышла на работу. Если ребёнок вдруг простудится, то она сможет его забрать из ДООУ и побыть с ним дома одну-две недели.

3. Лучше всего отдать ребенка в сад летом или зимой, потому что осенью и весной повышается вероятность простудиться.

4. Снизьте требования к ребёнку на начальных этапах привыкания к дошкольному учреждению. Даже если он плохо себя ведёт, нужно проявлять снисходительность.

**Если ребенок уже ходит в детский сад:**

1. Не следует сразу отдавать ребёнка на целый день. Лучше всего осуществлять постепенный переход от привычного режима к изменённым условиям, то есть отдавать малыша сначала на пару часов, а уже затем увеличивать срок пребывания в садике.

2. Обязательно проявляйте искренний интерес к тому, чем занимался ребёнок в ДООУ. Если он что-то слепил, нарисовал, поклеил, следует его похвалить и поставить поделку на полочку.

3. Не переживайте особо, если ребёнок после садика кажется уставшим. Чужие люди, новые знакомства – это серьёзный стресс для детского организма. Пусть ребенок отдохнёт и выспится.

4. Нужно ограничить повышенные эмоциональные нагрузки. Мультки и просмотр различных изображений, видео нужно ограничить.

5. Лучше папам провожать ребенка в детский сад, так как они строже реагируют на слезы и истерики ребенка.

