

## Адаптация к детскому саду - памятка для родителей

После долгих раздумий вы все-таки решили отдавать ребенка в детский сад. Теперь перед Вами стоит вопрос: как подготовить ребенка к посещению детского сада? Как помочь ему легче адаптироваться?

Предлагаем Вам использовать несколько простых рекомендаций.

1. Начните готовить малыша к садику заранее.
2. Важно учить ребенка общаться. Водите его гулять на детские площадки, посещайте детские праздники, берите его с собой в гости и приглашайте друзей к себе в гости. Расширяйте круг общения ребенка. Поощряйте его за контакты со сверстниками.
3. Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала ненадолго, а затем увеличивайте время. Объясняйте, что у вас есть дела, работа, Вы помогаете папе зарабатывать денежки, чтобы покупать продукты, игрушки и др.
4. В ходе подготовки к садику приведите малыша гулять на участок, познакомьте с детьми и воспитателями, покажите группу, кроватку, рассказывайте ему как весело и интересно будет ему с другими детьми.
5. В период подготовки к детскому садику рассказывайте малышу больше о детском саде, придумывайте истории, сказки в которых любимый персонаж малыша пошел в садик и что он там делал.
6. Дома поиграйте в детский сад, роль ребенка можете выполнять Вы или любимая игрушка малыша. Покажите ребенку в игре, как он может познакомиться, вступить в игру. Соблюдайте в ходе игры режимные моменты. Продолжайте играть с малышом в детский сад, когда он начнет ходить в садик. В игре ребенок покажет вам, с какими проблемами он сталкивается, а вы предложите пути их решения.
7. Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад. Ребенок должен понять, что выбора у него нет - детский сад это неизбежность. Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку. Первое время водить ребенка в детский сад может папа.
8. Придумайте ритуал встречи и прощания, делайте ребенку сюрприз, который он найдет в шкафчике, когда придет в детский сад. Разрешите взять ему игрушку, украсить шкафчик по его усмотрению.
9. Необходимо обсуждать с воспитателем длительность пребывания малыша в детском саду, возможность вашего присутствия в садике в течение какого-то времени и домашний режим ребенка на период адаптации к детскому саду. Но все это очень индивидуально. Если ребенок остается в группе, то родителям не стоит находиться в поле зрения детей, не дразните их, не заставляете переживать.

Обычно ребенок привыкает к новым условиям в течение 2-4 недель. В это время ребенок может стать капризным, плохо есть и спать, плакать, когда видит уходящих родителей. Не торопитесь немедленно забрать малыша на домашний режим. Пройдет немного времени, и он привыкнет к новому общению. Иногда адаптация бывает сложной и затянувшейся, тогда ребенок ведет себя агрессивно или, наоборот, чувствует себя подавлено, или малыш плохо себя чувствует, долго не засыпает, испытывает страхи, просыпается с плачем. В таком случае лучше обратиться к психологу или детскому психотерапевту. Психологи предлагают придерживаться следующего алгоритма адаптации к ДОУ:

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1. Знакомство с группой, воспитателем                                 | 3-4 дня по 2-3 часа     |
| 2. Подготовка к прогулке, прогулка                                    | 4-5 дней по 3-4 часа    |
| 3. Привитие культурно-гигиенических навыков<br>во время принятия пищи | 3-7 дней по 5-7 ч.      |
| 4. Подготовка ко сну, сон   | 5-7 дней во 8-8,5 часов |
| 5. Совместная игровая деятельность после сна                          | 2-3 дня по 8-10 часов   |

После того, как ваш ребенок успешно прошел адаптацию к ДОУ, можете оставлять его на целый день.