

Адаптация в детском саду

Ваш малыш пошел в детский сад, это радостное и тревожное событие для родителей одновременно. Период адаптации вашего малыша к новым условиям в детском саду, является не простым периодом для всей семьи.

Очень важно подготовиться заранее, тогда адаптация вашего малыша будет легче.

В этот период требуется помощь всем : родителям, ребенку, воспитателям.



Как помочь себе (родителям) ?

Ваше внутреннее состояние (улыбка на лице – это не внутреннее состояние) влияет на адаптацию ребенка.

Малышу, каких родителей будет легче адаптироваться:

- ✓ Уверенных, что решение отдать ребенка в детский сад необходимое, твердое и правильное
- ✓ Доверяющих детскому саду и воспитателю, работающему в группе с ребенком
- ✓ Позитивно настроенных на новый этап в развитии своего малыша
- ✓ Знающих, что возможно будут слезы, протест, трудности, но верящие в то, что вам всем вместе удастся преодолеть эти трудности
- ✓ Готовых теоретически (прочитали, осмыслили, узнали, применили)

Если вы чувствуете, что тревожное состояние вас не покидает, изучите свое беспокойство – это поможет вам снять напряжение и улучшит ваш настрой и внутреннее состояние. Задайте себе несколько вопросов:

- ❖ Мой малыш идет в детский сад, потому что это необходимо? (у каждого свои причины для этого)
- ❖ Что меня беспокоит в предстоящем новом этапе развития моего малыша? (найдите, что вас так тревожит)
- ❖ Какие из переживаний вы можете решить? (какие - то переживания можно просто разрешить, поговорив с воспитателем, заведующей и т.д.)

➔ В период адаптации вашего малыша вам важно снизить напряжение на свою нервную систему, быть в ресурсном состоянии (возможно, отложить какие – то дела истощающие ваш ресурс, желательно не совмещать поход в детский сад и еще какое – то новое событие у вас и в вашей семье(выход на работу, рождение еще малыша), найти способы пополнения вашего ресурса и т.д.). Заботясь о себе – вы заботитесь о ваших близких!

Как помочь малышу?

- ✓ Создайте дома такой же режим дня, как в детском саду
- ✓ Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми.
- ✓ Желательно обучить ребенка до начала посещения детского сада элементарным навыкам самообслуживания.

- ✓ Приучайте ребенка к детскому саду постепенно, однако не затягивайте процесс адаптации, иначе ребенок привыкнет к своему особому положению.
- ✓ Прислушивайтесь к рекомендациям воспитателей
- ✓ Никогда не пугайте ребенка детским садом или воспитательницей, важно создавать положительный образ детского сада.
- ✓ Одна из самых распространенных проблем — утренний плач ребенка при расставании с родителями. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в детский сад ему нужно
 - ✓ Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после ухода родителя ребенок успокаивается. Создайте «ритуал прощания».
- ✓ Обман — даже если у вас изменились планы — может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и усложнит адаптацию в саду. Поэтому, не обещайте малышу, то что вы не сможете сделать.
 - ✓ По дороге домой старайтесь поговорить с ребенком, обсудить с ним как прошёл день.
- ✓ В этот период родителям нужно постараться ограничить нагрузку на нервную систему ребенка свести к минимуму просмотр телевизора, избегать шумных мероприятий, и, наоборот, как можно больше времени проводить с ним в спокойных играх, за чтением книг
- ✓ Имейте в виду, что проблемы адаптации ребенка в садике могут возобновиться после праздника, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств.

Как помочь воспитателю?

- ✓ Вы лучше всех знаете своего ребенка, а воспитатель только знакомится с вашим малышом, расскажите педагогу об особенностях вашего малыша (что он любит, что его успокаивает, что может испугать, во что он любит играть и т.д.)
- ✓ Воспитатель находится с вашим малышом большую часть времени, поэтому доверие – это один из самых значимых факторов влияющих на адаптацию и пребывание ребенка в детском саду
- ✓ Спрашивайте у педагога, если вас что то беспокоит, находите компромисс в спорных ситуациях

**ПОМНИТЕ, ВАЖНЫ: ТЕРПЕНИЕ,
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОНИМАНИЕ!**

