

## Успешная адаптация в детском саду

**1.** До начала посещения садика тщательно подготовьтесь, научив кроху навыкам самостоятельности. Малыш должен уметь:

- самостоятельно кушать, пользуясь ложкой, вилок, кружкой;
- умываться;
- одеваться и раздеваться;
- пользоваться горшком;
- пользоваться носовым платочком.

Когда малыш овладеет всеми этими премудростями, его процесс адаптации пройдет гораздо легче.

Чтобы крохе было проще самому раздеваться-одеваться, купите ему удобные и практичные вещи без лишних застежек и молний. Лучше, если застегиваться они будут на кнопки, чем на пуговицы. Тогда ребенок сможет легко справляться с переодеваниями сам, не привлекая лишней раз воспитателя.

Те же самые требования по удобству применимы и к обуви. Она должна хорошо держаться на ножке, не давить, не слетать, и фиксироваться липучками. Тогда крохе под силу будет и переобуваться в одиночку. Прежде чем отнести одежду в садик, потренируйтесь с крохой дома одеваться-обуваться. Если малыш уже привыкнет к такому наряду, ему будет проще и быстрее переодеваться в саду.

**2.** Настраивайте малыша на мажорный лад. Рассказывайте ему, как это здорово, что он уже стал таким большим и дорос до садика. Объясните крохе, куда ему предстоит пойти, что он там будет делать, читайте сказочные истории о посещении садика, играйте «в детский садик» с игрушками, гуляйте на территории сада. Если есть такая возможность, заранее познакомьте малыша с воспитателем – тогда при поступлении в сад она уже не будет для него «чужой тетей».

**3.** Старайтесь соблюдать четкий режим дня, максимально приближенный к «садовскому». Желательно начинать такую подготовку минимум за месяц до посещения сада. Чтобы утром легко встать, лучше всего лечь вечером не позже 20:30 – 21:00. Так вы сможете подготовить кроху к режиму, и при поступлении в сад это для него уже не будет стрессом. Кстати, и потом, когда

малыш уже будет ходить в сад, не меняйте его режим в выходные дни. Конечно, можно дать ему поспать немножко дольше, но существенно сдвигать распорядок дня не стоит.

**4.** Вечером после садика делитесь с крохой впечатлениями дня. Спрашивайте его, как прошел его день, что он делал в садике, с кем играл, что ему больше всего понравилось. Рассказывайте ему о своем дне, что порадовало вас. И обязательно внимательно относитесь к жалобам малыша. Если ребенок жалуется на воспитательницу и из-за нее не хочет идти в сад, осторожно расспросите кроху, что именно ему не нравится. Не исключено, что малыш немного фантазирует, это вполне свойственно детской психике в раннем возрасте. Попробуйте поговорить с воспитательницей — обсудите с ней воспитание и поведение вашего крохи. В большинстве случаев, вы сможете вместе исправить ситуацию. Кроме того, никто не запрещает вам присмотреться к воспитательнице, например, забрав малыша чуть раньше обычного. Обратите внимание, как она общается с детьми. Если вас что-то настораживает, вы всегда можете перевести кроху в другую группу сада.

Если ваш ребенок кажется вам замученным и нервным, не паникуйте раньше времени. Такая реакция вполне естественна для первых дней адаптации. Ведь малыш еще не готов к такому количеству новой информации и эмоций. Дайте ему время привыкнуть, не ругая за плохое поведение, незнание правил или нежелание их выполнять. Не все сразу. Дайте крохе возможность «разрядиться» дома – пошалить, немного пошуметь и побегать.

**5.** В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже если вам что-то не совсем понравилось, не высказывайте это вслух при ребенке. Ваша оценка для малыша очень важна, и ему будет намного проще ходить в садик, уважая воспитателей. Можете рассказывать знакомым, какой хороший садик вы выбрали для своего крохи и какие чудесные люди там работают.

**6.** Говорите крохе, когда вы заберете его домой, и непременно сдерживайте свои обещания. Если малыш будет знать, что мама придет после обеда, или после прогулки, ему будет спокойнее и увереннее. Но не обманывайте доверия своего ребенка – не опаздывайте, не приходите позже, чем обещали.

**7.** Не перегружайте нервную систему крохи в период адаптации. Не надо отучать его в это время от «дурных» привычек, например, от соски. У него сейчас и так очень много изменений, и не надо добавлять еще напряжение.

Также стоит на время прекратить походы в гости, в театр, в цирк, перенести прививки, сократить просмотр телепередач.

**8.** Создайте малышу бесконфликтную и спокойную атмосферу дома. Не забывайте о постоянных проявлениях любви: почаще обнимайте кроху, говорите нежные слова, гладьте по головке. Обязательно отмечайте его успехи, хвалите. Ведь малыш сейчас больше всего нуждается в вашей поддержке и теплом участии!

**9.** Уходя, расставайтесь с крохой быстро и легко. Длительные прощания вызовут дополнительные слезы, а ваше обеспокоенное лицо вселит малышу тревогу, что с ним в садике может что-то произойти.

**10.** Придумайте свой ритуал прощания - поцеловать, сказать «пока-пока», помахать рукой. Такое постоянство поможет крохе быстрее привыкнуть к новым условиям.

**11.** Если малышу очень трудно расставаться с мамой, побеспокойтесь о том, чтобы первые несколько недель кроху отводил в садик папа или бабушка с дедушкой.

**12.** Приводите малыша в садик немного раньше или немного позже, чем другие родители. Таким образом, можно избежать ненужных слез «за компанию».

**13.** Дайте крохе в детский садик его любимую игрушку. Прижимая к себе что-то мягкое, напоминающее ему о доме, кроха станет гораздо спокойнее.

**14.** Готовьтесь в детский садик с вечера. Проговаривайте, какую игрушку кроха возьмет с собой, что оденет, сложите все в сумку и выставьте в коридор.

**15.** Терпимо относитесь к капризам малыша. Помните, они появляются от перегрузки нервной системы. Лучше обнимите ребенка, успокойте его, поиграйте вместе.

**16.** И в садике, и дома говорите с крохой уверенно и спокойно. Будьте доброжелательны и настойчивы при переодевании, пробуждении в садик. Озвучивайте все свои действия. Такие простые рекомендации помогут крохе поверить, что все хорошо, и в садике с ним ничего не случится.

**17.** Одевайте ребенка так, как нужно в соответствии с температурой в группе. Излишнее кутание не способствует здоровью.

**18.** Если вы замечаете сильные отклонения от обычного поведения крохи, обратитесь за помощью к врачу или детскому психологу.

**19.** Приучайте малыша к садiku постепенно. Первое время достаточно оставлять его в саду на 1-2 часа. Через неделю-две время пребывания в

группе можно увеличить. Еще через две-три недели можно оставить кроху в садике до сна. И только после всего этого пробуйте оставлять его в садике на целый день.

**20.** Если вы заметили у крохи первые признаки инфекции – чихание, насморк, кашель – немедленно заберите его домой и вызовите врача. Так вы сможете избежать возможных осложнений.

**21.** Посоветуйтесь с врачом, какие меры можно использовать для профилактики ОРЗ. Возможно, это будут спреи на основе морской воды, или другие препараты.

**22.** По возможности укрепляйте иммунитет крохи с помощью закалывания и прогулок. Регулярно проветривайте комнаты, оставляйте форточку открытой на ночь.

**23.** Помните: причина постоянных простуд чаще всего кроется в психике. Специалисты называют такой феномен «бегство в болезнь». Это не значит, что кроха нарочно простужается. Нет, малыш сам себе не отдает в этом отчета, но организм начинает ослабевать, с легкостью поддается негативному влиянию. Поэтому немаловажно не только проводить физические меры по оздоровлению малыша, но и помогать ему восстанавливать душевную гармонию.