

Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду (советы для родителей)



Как подготовить ребенка к детскому саду, чтобы адаптация прошла, насколько это возможно, безболезненно?

Важно учитывать ряд моментов:

- **Соблюдайте режим дня.**

Если вы с малышом соблюдаете режим дня, это очень хорошо. Если нет – самое время заняться этим. Постарайтесь максимально приблизить ваш режим дня к режиму детского сада: ранний подъем, зарядка, завтрак, прогулка, обед, обязательный дневной сон и т. д. В таком случае ребенку будет легче приспособиться к новым условиям.

- **Развивайте у ребенка навыки самообслуживания.**

Приучайте ребенка самостоятельно выполнять простые действия самообслуживания, не торопите, подбадривайте. Подберите для детского сада одежду не тесную, а свободную, которую малыш сможет надевать и снимать самостоятельно, обувь лучше иметь на липучке.

Приучайте ребенка какое-то время находиться без родителей, под присмотром близких родственников или людей, которым Вы доверяете.

Это важный опыт для малыша: знать, что мама ненадолго ушла, но обязательно вернется.

- **Поиграйте с малышом в детский сад.**

Расскажите о том, кто такой воспитатель, во что можно поиграть с другими детками. Желательно играть в эту игру регулярно, чтобы распорядок дня в детском саду стал для малыша привычным.

- **Развивайте у ребенка навыки общения со сверстниками.**

На детских площадках, в песочницах учите малыша ждать своей очереди, знакомиться, называть свое имя, делиться и договариваться. Это важный социальный опыт, который поможет Вашему ребенку наладить отношения со сверстниками.

- **Накануне поступления в детский сад сходите с малышом туда на экскурсию**, посмотрите, чем заняты дети, как с ними взаимодействует воспитатель. Рассказывайте, показывайте, искренне интересуйтесь мнением Вашего малыша, отвечайте на его вопросы.
- **Работайте с Вашим психологическим настроем.**

Частая причина детских слез – психологическая неготовность мамы расстаться с ребенком, переживание (часто бессознательное), что в детском саду ему будет плохо. Малыш четко считывает Вашу реакцию и напряжение, даже если Вы ничего не проговариваете. А если мама испытывает тревогу, значит оставаться здесь ребенку страшно.

Детский сад – второй дом дошкольника, здесь бережно и заботливо относятся к каждому ребенку – при таком подходе родителей малышу будет легче адаптироваться.

- **Расставаясь с ребенком, обязательно говорите ему правду.**

Скажите, что Вы вернетесь после прогулки (после обеда, после сна) и выполняйте свое обещание. Не говорите, что Вы отойдете на 5 минут, а потом вернетесь, ведь малыш будет ждать целый день, переживая, куда пропала мама. Самый дорогой и близкий взрослый, которому он доверял, вдруг исчезает из поля зрения и не возвращается в течение длительного времени. Как бы Вы себя чувствовали на месте малыша?

Говорите ребенку о том, как сильно Вы его любите и что обязательно заберете его из детского сада вечером. Будьте терпеливы и настойчивы, выстраивайте доверительные отношения, и Ваш ребенок будет Вам благодарен.

Легкой адаптации Вашим малышам к детскому саду!