

# В ДЕТСКИЙ САД - БЕЗ СЛЕЗ!

Как бы ни был ребёнок общителен и самостоятелен, первые дни пребывания в детском саду будут для него трудными. Если вы не хотите, чтобы ребенок пережил сильнейший стресс от резкой перемены обстановки, надо постепенно приучать его к посещению детского сада, а не делать этого сразу перед выходом или устройством на работу.

Лучше всего заранее познакомиться со своим воспитателем, вместе с ребенком побывать в группе, на детской площадке, и причем, не один раз. Тогда ребенок будет меньше пугаться непривычной обстановки.

Первые несколько дней надо оставлять ребенка на 2-3 часа, постепенно увеличивая время пребывания в группе. Разрешите ему взять с собой любимую игрушку. Если малыш болезненно реагирует на ваш уход, побудьте первые дни в группе вместе с ним. Вы можете помочь воспитательнице одеть детей на прогулку, погулять с ними, покормить их. Ненадолго выходите из группы, обещая ребенку, что скоро вернетесь.

Будьте готовы к тому, что на 5-7 день ребенок может заболеть ОРВИ, поэтому с 4 по 10 день ребенка желательно оставлять дома. Лучше предупредить заболевание, чем потом прогнозировать его тяжесть и длительность из-за стресса и контакта с «новыми» микробами.

В первые дни после поступления в ясли малыши особенно остро нуждаются в чувстве защищенности, эмоциональном комфорте. В это время лучше не проводить неприятных для него процедур. Если он не любит, когда его стригут, сделайте это заранее или подождите, пока он придет в уравновешенное состояние.

Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей. Малыш в этот период чересчур перегружен впечатлениями, нужно щадить его нервную систему.

# В ДЕТСКИЙ САД - КАК НА РАБОТУ.

Ребёнок идёт в детский сад, и чем раньше это произойдёт (1,5 -2года), тем легче малыш войдёт в детский коллектив.

Но для того, чтобы ребёнку в саду было комфортно, его нужно подготовить.

**Во-первых**, не надо делать из необходимости ходить в сад никакой трагедии – «ах, он такой домашний, ему будет так тяжело без мамы, он будет болеть». Вот если ребёнок изо дня в день это слышит, ему действительно будет там плохо. «Если взрослые говорят, что мне там не понравится, – рассуждает малыш, – значит, так оно и должно быть. Они же лучше знают». В этом возрасте ребёнок свято принимает на веру всё, что говорят родители, и глубоко убеждён в правоте старших.

**Во-вторых**, не нужно готовить ребёнка к испытаниям и ставить под сомнение его возможности: «Тебе же придётся там всё делать самому: есть, завязывать шнурки, застёгивать куртку, засыпать без сказки...»

А почему вы считаете, что он не справится? Потренируйтесь дома, предоставьте возможность малышу самому завязывать шнурки, кушать ложкой. Поиграйте с ним в детский сад, где ему придётся всё делать самостоятельно. К тому же в детском коллективе все навыки приобретаются значительно быстрее. Однако было бы неправильно считать: пусть пойдёт в сад, там его всему научат. Научить-то его научат, но для ребёнка это может стать большой травмой. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы он вдруг почувствовал себя хуже всех. К тому же детям в принципе свойственно проявление жестокости и они могут обижать и дразнить ребёнка, который всегда пачкается за столом, не умеет чего-то, часто плачет. Поэтому старайтесь, чтобы ваш ребёнок был как можно более самостоятельным.

**В-третьих**, ребёнок должен уметь общаться со сверстниками, играть в общие игры, соблюдать правила, принятые в коллективе. Постарайтесь приучить его к мысли, что чем больше он знает игр, чем интереснее рассказывает, тем больше у него будет друзей, а вот слёзы и кулаки – это не лучшие аргументы.

Но по большому счёту, эти проблемы волновать должны родителей. Самого же малыша больше всего беспокоит то, что мама уходит, а он остаётся один. Поэтому постарайтесь приучить ребёнка к мысли, что и мама, и папа ходят на работу и малыш тоже должен ходить на свою работу в детский сад, а вечером все вновь собираются дома, и никто не чувствует себя брошенным и одиноким.

## Как облегчить процесс адаптации ребёнка к детскому саду.

У детей в период адаптации к дошкольному учреждению могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. Иногда повышается температура тела. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок - в детском саду этого не делает и др. К этим обстоятельствам нужно отнестись с пониманием и терпением.

В первые месяцы посещения дошкольного учреждения почти все дети болеют. Полная адаптация ребёнка к детскому саду обычно наступает через 2-3 месяца.

### Что необходимо делать родителям чтобы обеспечить более безболезненное привыкание ребёнка к условиям детского сада?

1. Учитывайте возраст ребёнка. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от года до 2-х лет.
2. Учитывайте состояние здоровья ребёнка. Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.
3. Закаляйте малыша. Закалённому ребёнку будет легче справиться с респираторно-вирусными инфекциями.
4. Создавайте условия, которые требуют от ребёнка новых форм поведения (посещение родственников, знакомых, выезд на дачу, общение со сверстниками и т.д.).
5. Формируйте умения и навыки самообслуживания.
6. Если вы решили отдать ребёнка в детский сад, а он сосёт соску или бутылочку, необходимо отучить его от этих вредных привычек.
7. Приблизьте режим воспитания в семье к режиму дошкольного учреждения.
8. Приучайте ребёнка какое-то время находиться без мамы под присмотром другого взрослого, постепенно увеличивая это время.
9. Установите контакт с воспитателями группы, которую будет посещать ваш малыш. Проинформируйте их о том, что можно, а что нельзя есть вашему ребёнку, что он никогда не ест, какие у него привычки, особенности, любимые занятия и т.д.

10. Своё решение о посещении детского сада надо сообщить малышу с радостью. Расскажите ребёнку заранее о том, для чего нужен детский сад, что он будет там делать.

11. Познакомьте ребёнка с обстановкой детского сада и группы заранее.

12. Позаботьтесь о том, чтобы вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застёжек, пуговиц, шнурков. Пусть малыш осваивает их дома без спешки.

13. Продумайте на какое время вы будете оставлять ребёнка в детском саду, кто будет приводить его, забирать из детского учреждения. Первое время лучше оставлять ребёнка в детском саду на несколько часов (2-3). Постепенно время пребывания ребёнка в садике по мере нормализации его поведения можно увеличивать.

14. Интересуйтесь, как прошёл день малыша, что он делал вместе с другими ребятами и воспитательницей. Выслушивайте всё, что он будет рассказывать о садике.

15. Уменьшите эмоциональное воздействие на малыша. Дома ребёнок должен иметь возможность передохнуть. В садике он переполняется новыми впечатлениями, сведениями и к вечеру устаёт. Пусть после ужина он занимается тихими играми, побудет немного один. В первые шесть недель посещения ребёнком детского сада не устраивайте дома шумных праздников с большим количеством гостей, пусть он поменьше смотрит телевизор. Малыш устаёт от общества чужих людей.

16. Во время адаптации постарайтесь оградить ребёнка от дополнительных стрессовых ситуаций (не проводить ребёнку никаких медицинских обследований, связанных с болью, не лечить зубы и т.д.).

Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются: глубокий сон, хороший аппетит, бодрое эмоциональное состояние, полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение и соответствующая возрасту прибавка в весе.