

Управление образования Администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 52 г. Йошкар-Олы «Колибри»
424008, Россия, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, улица Петрова, дом 30 А,
E-mail:doy52kolibri@mail.ru

Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду?



Степени адаптации

Наблюдаются следующие особенности поведения: плаксивость (недолго), снижение аппетита, тревожный сон, неохотно играет с детьми. По мере привыкания к детскому саду все нормализуется.

**До 1 месяца –
легкая степень**

**До 2 месяцев –
средняя
степень**

Наблюдаются следующие особенности: часто болеет, настроение неустойчивое, сон все еще тревожный, аппетит снижен, истерика при расставании и встрече, плаксивость в течение всего дня. Снижение речевой активности. Рекомендуется обратиться за помощью к психологу.

Наблюдаются следующие особенности: ребенок болеет, часто с осложнениями; плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; может возникнуть стойкий отказ от еды; невротическая рвота. В такой ситуации необходима помощь врача-невролога и психолога.

**До 6 месяцев –
тяжелая
степень**

Как помочь ребенку в период адаптации?

Режим дня

Соблюдайте режим дня дома такой же, как в детском саду. Укладывайте ребенка спать немного раньше, ведь ему нужно будет вставать раньше. Ребенку потребуется запас сил и энергии для преодоления стресса.



Правило 3-х минут

Всегда спрашивайте о том, как прошел день у ребенка, чем он занимался, что ему понравилось. В первые 3 минуты ребенок расскажет все самое важное, что случилось с ним за день. Обязательно эмоционально отмечайте те позитивные моменты, которые произошли за день. Вспоминайте их несколько раз за вечер.

Больше объятий

Чаще обнимайте, целуйте и поглаживайте ребенка. Ему в период нахождения в детском саду очень не хватает родителей. До того, как ребенок пошел в детский сад, он был не разлучен с родителями.

Именно поэтому необходимо увеличить количество тактильных контактов с ребенком. В вечернее время старайтесь больше времени проводить с ребенком, чтобы компенсировать часы разлуки.



День отдыха

Устройте **ОДИН** день отдыха в случае, если ребенок категорически отказывается идти в детский сад, кричит и плачет при выходе из дома, убегает и прячется и т.п. В этот день все разговоры должны быть только о детском саде. Как в детском саду хорошо, чем бы он занимался сейчас в детском саду. Можно прогуляться до детского сада в период прогулки детей и показать, как весело другим ребятам. **ПРОПУСТИТЬ МОЖНО НЕ БОЛЕЕ ОДНОГО ДНЯ.** После ребенку снова придется проходить все этапы привыкания к детскому саду, а это очень большой стресс для детской нервной системы.

НЕТ тревоге!

Создайте спокойный, бесконфликтный климат для ребенка в семье. При расставании с ребенком не нервничайте, при плаче ребенка постарайтесь не переживать. Ваша тревога передается малышу. Ребенка окружают профессиональные педагоги, они помогут ему успокоиться. Чем легче и быстрее вы отдадите ребенка, тем быстрее его удастся успокоить и завлечь в игру. В случае, если по каким-то причинам не удалось успокоить ребенка, вам позвонит воспитатель.



Не планируйте важных дел

В период адаптации постарайтесь, чтобы в жизни ребенка было поменьше ярких впечатлений. Его нервная система итак перегружена привыканием к новым условиям его жизни. Отмените походы в цирк и кино, поездки на отдых, сократите время просмотра телевизора. Пусть в этот сложный для ребенка период его жизнь будет однообразной.

Разрешите взять с собой любимую игрушку



Покажите ваши фото с детского сада

Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они ходили в детский сад. Расскажите как вы, родители, сначала ничего не умели, а потом научились. Как вам нравилось в детском саду, что у вас было много друзей.

Поиграйте в игру «детский сад». Создайте несколько типичных ситуаций, которые будут в детском саду.

Ритуал прощания и приветствия

Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. Разработайте вместе с ребенком несложную систему знаков внимания при прощании и приветствии – и ему будет проще отпустить вас. В случае если ребенку трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его в садик отводит папа, бабушка или дедушка.



Не обсуждайте при ребенке проблемы

Не отзывайтесь плохо о воспитателях и саде при ребенке. Не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с детским садом. Помните, что ребенок легко «считывает» эмоции родителей. Вы всегда можете поделиться своими переживаниями с воспитателем, старшим воспитателем или заведующей. Также всегда можете обратиться к педагогу-психологу со своими переживаниями.

Не наказывать

Постарайтесь не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы. Не наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете. Не пугайте детским садом («Вот будешь плохо себя вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным. Не обманывайте ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, предстоит оставаться в садике на полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день.



Воспитатель – ваш помощник

Интересуйтесь у воспитателя, что удастся ребенку, а что нет. Как вы можете помочь ребенку овладеть новыми навыками. Поймите, воспитатель лишь пытается помочь вашему ребенку привыкнуть к детскому саду. Вместе у вас получится помочь малышу! В случае, если вашему ребенку тяжело удастся адаптироваться к новым условиям и привыкнуть к правилам детского сада, вы всегда можете обратиться за помощью к педагогу-психологу.



**Будьте терпеливы,
проявляйте понимание и
проницательность. И
очень скоро детский сад
превратится для малыша
в уютный, хорошо
знакомый и привычный
мир!**