

# Шпаргалка для родителей

## Первые дни в детском саду:

### 11 советов, чтобы легче пройти адаптацию

**1.** Заранее настройте график так, чтобы режим дня ребенка совпадал с режимом дня в саду. Как минимум, начните приучать ребенка к ранним подъемам. Для налаживания режима дня достаточно одного условия - высокой мотивации родителей. Я бы даже сказала - высоченной: настолько высокой, что мама сама встанет по будильнику, а потом поднимет ребенка.

Хорошее физическое состояние - одно из условий облегчающих психологическую адаптацию. Ребенок, который выспался, легче переносит стресс. Воспитатели видят детей, засыпающих за завтраком с ложкой в руке. Засыпающих на скамейке во время прогулки. Засыпающих на полу в раздевалке в куртке и шапке, потому что не хватило сил раздеться...

Если обычно ваш ребенок спал до 10 часов утра, а в детский сад нужно вставать в 7:00, оставьте для перестройки организма не менее недели. Не нужно сразу будить в семь утра. Переходите на новый режим постепенно. Каждый день сдвигайте время подъема на 20-25 минут.

**2.** Легче адаптируются те дети, у кого уже был благополучный опыт разлуки с мамой: оставаясь с другими близкими взрослыми (бабушка, тётя, подруга мамы), ребенок спокойно играл некоторое время до маминого возвращения. Хорошо бы актуализировать этот опыт за неделю до начала посещения садика, начав регулярно на какое-то непродолжительное время отлучаться от ребенка.

**3.** В первый визит в детский сад ребенок просто знакомится с обстановкой и воспитателем. Оставляя в садике желателно не ранее, чем ребенок пойдет на контакт с воспитателем или хотя бы перестанет бояться эту «чужую тетю». Для малышей важно постоянство.

**4.** В первые дни часто бывает, что ребенок в садике отказывается от еды. Бывает, что от сильного стресса даже не может глотать и давится едой. Поэтому лучше покормить дома. Если ребенок соглашается сесть за стол вместе со всеми и проявляет интерес к еде, тогда можно приводить с утра голодным.

**5.** Желательно за несколько месяцев до поступления в детский сад начать дома готовить творожные запеканки, омлеты и другие блюда из меню детского сада. Потому что маленькие консерваторы отказываются есть то, что непривычно выглядит. Ребенок, привыкший есть только макароны и пельмени, вероятно, будет отодвигать овощное рагу и запеканку. Некоторые родители длительное время кормят детей «баночным» детским питанием. Ребенок, получающий дома только протертую пищу, приходит в садик с несформированным навыком жевания и давится твердой пищей.

**6.** Важно, чтобы сам процесс принятия пищи дома не особо отличался от того, как это происходит в садике. Например, кормление дома «на ходу», во время игры, перед телевизором приводит к тому, что ребенок в садике убегает

из-за стола голодным, потому что без концентрации внимания на мультфильме или игре, не может долго сидеть на одном месте.

**7.** Если ребенок легче расстается с папой, чем с мамой, пусть первое время в садик отводит папа. Если в раздевалке случилась истерика-протест, ребенок катается по полу и не дает себя раздевать, лучше пригласить воспитателя и передать ей ребенка в таком виде. Попрощаться и уйти.

Правило «долгие проводы - лишние слезы» справедливо и для этой ситуации. Пока мама рядом и не ушла, ребенок надеется удержать маму, отчаянно сопротивляется. Когда мама уходит, стадия гнева сменяется стадией печали и принятия. Попытки «договориться» и отпроситься: «Можно я уже пойду?» - по сути, обман ребенка, формирование ложного убеждения, что посещение сада зависит от его желания, а не от решения взрослого. Базовое условие успешной адаптации кроется в правильном отношении к детскому саду всех членов семьи как к осознанной необходимости.

**8.** Не исчезайте незаметно. Внезапное исчезновение, когда мама старается отвлечь ребенка игрушками и тихонько уйти, считая, что тем самым она избегает стресса расставания, не уменьшает слез. Слезы все равно будут потом, когда ребенок спохватится. Хуже слез при расставании - факт исчезновения мамы то во время завтрака, то во время прогулки. Так формируется недоверие к маме, к миру, страх, что мама может исчезнуть в любой момент даже дома. Лучше всего придумать ритуал прощания, который будет повторяться каждый день.

**9.** Пусть у малыша будет с собой «кусочек дома» - любимая игрушка - и «кусочек мамы» - предмет, который связывает его с мамой. Это может быть мамин платочек, пахнущий мамиными духами, или мамина расческа, или мамина визитка.

**10.** Придумайте свой «ритуал прощания». Например, нарисовать на ладошке малыша мамин поцелуй и сказать, когда тебе станет скучно без мамы, ты можешь приложить к своей щечке мамин поцелуй и тебе станет веселей.

**11.** Не стоит стараться развлечь ребенка в этот трудный для него период походами в цирк, зоопарк, кафе. Этим еще сильнее нагружается нервная система ребенка. Лучше больше проводить времени в привычной домашней обстановке, играя и разговаривая с малышом.

**Уверены, эти простые и при этом действенные,  
проверенные за многолетнюю практику  
рекомендации помогут вашему ребенку (и вам!)  
легче пройти период адаптации.  
Легкой вам адаптации!**