

Секреты успешной адаптации:

- ✓ **Правильный режим дня.** Малыш должен выспаться и легко сам вставать в садик.
- ✓ **Утро должно быть добрым и без суеты.** Заведите ритуал утренних обнимашек, совместного умывания и выбора одежды и игрушек в сад. Ваша задача насытить малыша с утра своим вниманием, нежностью и заботой, чтобы их хватило ему до вечера.
- ✓ **Вместе с ребенком выберите какую-то вещь, которая будет напоминать ему о вас:** носовой платочек, маленькую игрушку, которую можно убрать в кармашек платья или шорт.
- ✓ **Каждый день придумывайте малышу ответственное задание в садике.** Поздороваться с рыбками в аквариуме, помочь нянечке накрыть на стол, расчесать всех кукол, собрать как можно больше листьев на прогулке и т.д.
- ✓ **Договоритесь с воспитательницей, что она разрешит вашему крохе брать с собой в кровать любимую игрушку.** Только учтите, что к средней группе эту практику все равно исключат.
- ✓ **Договоритесь о «прощальном ритуале» без слез:** потереться носами, помахать в окошко.
- ✓ **Играйте дома в «детский сад».** Так вы узнаете, что чувствует ваш малыш. Адаптация к садика может занимать от 2 недель до полугода и даже года.

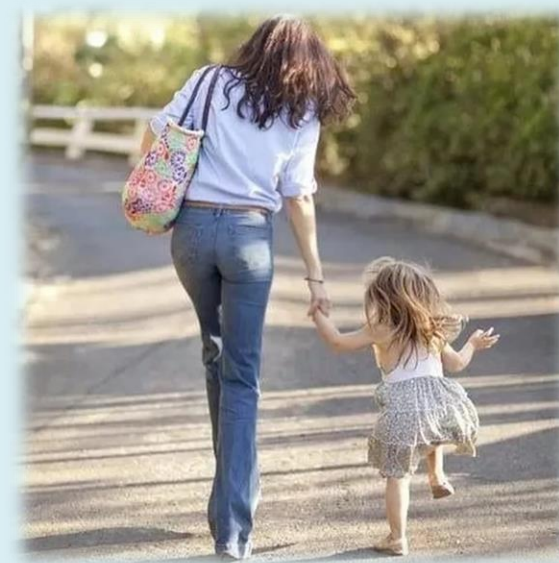
Чего ни в коем случае делать нельзя?

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании в садике или дома при одном упоминании о необходимости идти в сад!
- Нельзя пугать детским садом.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.
- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, а на самом деле заберете его только вечером.
- Иногда достаточно сменить группы или воспитателя, и малыш начинает любить детский сад. Внимательно выбирайте человека, в чью группу будет ходить ваш кроха.
- Адаптация в детском саду период тяжелый и для малыша, и для мамы. Как сделать его максимально простым для ребенка мы разобрались



МДОУ «Детский сад № 157»

Основные моменты и трудности адаптации в детском саду



Воспитатель:
Кузнецова Е.В.



1. Расставание с мамой

Даже если ваш малыш уже привык иногда проводить время без мамы, это не значит, что он легко пойдет в группу. Ритуальный плач прощания есть практически у каждого малыша. Важно это понять, принять и отпустить. Если же с каждым днем процесс расставания перед группой все удлиняется, то есть смысл попросить отводить малыша в сад папу или бабушку.

2. Смена настроения

Адаптация в садике – это стресс. Это новый коллектив, новые правила. Для маленького человечка это настоящий стресс, так что не удивляйтесь. Если в садике вам говорят, что малыш вел себя прекрасно, играл, не плакал, слушался и сам съел весь суп, а дома он превращается в маленького чертенка, который все крушит, капризничает и ведет себя так, как никогда прежде не вел. Это нормально. Так он сбрасывает нервное напряжение. Задача родителей в этот период времени сделать максимально комфортную и спокойную обстановку дома: сокращаем шумные игры убираем телевизор и просмотр мультиков

сводим к минимуму посещение шумных многолюдных мероприятий.

3. Регресс

Нередко происходит и так, что после начала посещения детского сада у ребенка наблюдается регресс в развитии. Он может начать снова писаться в штанишки, просить его одевать-раздевать и кормить с ложечки, некоторые даже на время перестают говорить или начинают сюсюкать, хотя уже прекрасно владеют родной речью. Это нормально и это пройдет. Задача родителей не ругаться, но и не потакать, а мягко напоминать, что он уже сам все это умеет, но вы поможете, если он не справится.



4. Режим посещения

Воспитатели и психологи настаивают, что в период адаптации ребенок должен посещать детский садик постоянно, без перерывов, тем более длительных. Легкий насморк – не причина не пойти в садик. Но отдельно стоит поговорить о режиме привыкания. Зачастую сразу на целый день ребенка никто не отводит. Это слишком большой стресс даже для подросшего 4-летнего ребенка, что уж говорить о 2-3 летней крохе. Как правило, в каждом садике есть свои правила

адаптации. Но в целом это выглядит следующим образом.

Шаг 1: ребенка приводят на прогулку на полчаса-час. Мама гуляет рядом, но не участвует в играх.

Шаг 2: малыша приводят в садик после завтрака на 1 – 1,5 во время свободной игровой деятельности.

Шаг 3: присоединяют прогулку.

Шаг 4: приводят до завтрака и оставляют до обеда.

Шаг 5: оставляют на обед.

Шаг 6: оставляют на дневной сон.

Нельзя предсказать на сколько времени растянется та или иная стадия. Одни детки уже спустя неделю остаются на целый день, другие и спустя несколько месяцев маму из группы не отпускают и одни не остаются.

Важно внимательно следить за настроением малыша, и, если вы видите резкие изменения или ухудшения, сделайте шаг назад и притормозите.

Всему свое время.

