

## «Первые дни в детском саду»

Первые дни в детском саду очень важны. Именно от них зависит, какое отношение к садику сложится у ребенка. А это влияет на то, как часто он будет болеть, и как к нему будут относиться другие детишки. Чтобы ребенок максимально легко прошел адаптацию к детскому саду, необходимо знать следующее:

### Привыкание

Привыкание к садику должно происходить постепенно: сначала оставляете ребенка в детском саду на час — два, потом до обеда или до тихого часа. Скорее всего, воспитательница сама вам скажет, когда следует начать оставлять ребенка на дневной сон. Если ему нравится находиться в детском саду, на второй-третьей неделе можно уже забирать его после полдника.

### Дорога в детский сад

- Начав посещать садик, ходите каждый будний день. Ребенок должен уяснить, что садик теперь будет всегда. Это ускорит его адаптационный период.
- Если у дверей садика ребенок начинает плакать и просить вернуться, ни в коем случае не делайте этого. Иначе он еще много раз будет устраивать вам такую сцену.
- Как правило, через 1-2 месяца ребенок привыкает к тому, что теперь ему постоянно надо будет ходить в детский сад.

### Расставание

Большинство детей плачет при расставании с мамой, потому что под угрозой главная потребность малыша — безопасность и защищенность. Перед тем как отправить его в группу, поцелуйте ребенка, улыбнитесь и скажите, что скоро за ним вернетесь.

Это даст ему уверенность, что все будет хорошо и с ним ничего не случится.

- Расставание должно быть коротким и радостным. Некоторые дети проще спокойнее расстанутся с папами, нежели с мамами. Попробуйте этот вариант, может быть ребенку так будет легче прощаться.
- Очень важно, чтобы у родителей не было сомнений в том, что ребенку нужно обязательно ходить в детский сад. Иначе малыш будет чувствовать ваше беспокойство, а это может повлиять на его адаптацию к детскому саду.
- Чаще всего, зайдя в группу, малыш начинает играть и на время забывает о маме. Не переживайте, с вашим ребенком работают опытные воспитатели.

### Как одеть

Одевайте ребенка так, чтобы он чувствовал себя раскованно и свободно. Одежда и обувь должны быть удобными и легко застегиваться. Одевайте ребенка в опрятную, недорогую одежду.

## Что взять с собой

Можно взять в детский сад любимую вещь (чаще всего игрушка). Это поможет малышу чувствовать с собой частичку дома. Оставьте в шкафчике садика носовые платки и запасной комплект одежды.

## Дома

- В первые дни посещения садика происходит сильная нагрузка на нервную систему. Ребенку необходимо быстро приспособиться к постоянному взаимодействию с малознакомыми людьми и к длительному отсутствию мамы. Так что не нагружайте малыша новыми впечатлениями. Выходные проводите спокойно, в кругу семьи.
- После того, как вы забрали ребенка из садика, играйте и общайтесь с ним. Пусть он забудет о группе и отдыхает. Не спрашивайте, нравится ли ребенку в саду и пойдет ли он туда завтра. Это наведет его на мысли, что возможно ему там будет плохо и в садик можно не ходить. Если вы хотите поговорить о садике, лучше спросить ребенка что он ел и какие игрушки ему понравились.
- Во время стресса иммунная система замедляет свою активность. Чтобы ребенок реже болел, постарайтесь делать так, чтобы он получал максимум положительных эмоций, хорошо питался и много спал. Во время адаптационного периода, не наказывайте малыша за капризы и выходки, чаще обнимайте и говорите, что вы его любите.
- Ни в коем случае не пугайте ребенка походом в сад. Он должен уяснить, что пребывание в садике — это не наказание, а удовольствие.
- Если у вас есть недовольство садиком, не обсуждайте их в присутствии ребенка.

## Как же надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад?

- ☐ ☐ Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
- ☐ ☐ Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.
- ☐ ☐ Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.
- ☐ ☐ Повысить роль закаливающих мероприятий.
- ☐ ☐ Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.
- ☐ ☐ Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.
- ☐ ☐ Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.
- ☐ ☐ Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

☐ ☐ Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

☐ ☐ Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

☐ ☐ Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.

☐ ☐ Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

**Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад?**

☐ ☐ Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

☐ ☐ Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

☐ ☐ Щадить его ослабленную нервную систему.

☐ ☐ Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

☐ ☐ Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

☐ ☐ Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

☐ ☐ Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

☐ ☐ Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.

☐ ☐ При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.