

## Как надо вести себя родителям с ребёнком, когда он начал впервые посещать детский сад

- Настраивать ребёнка 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.
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- 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 ребёнка, 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 ребёнка и не наказывать его за детские капризы.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребёнка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.
- При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.

### Предлагаем вам несколько советов по преодолению трудностей адаптационного периода

Не забудьте заранее познакомиться с режимом детского сада и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье (более ранний подъём, время дневного сна и приёма пищи и т.д.).

Для того, чтобы помочь малышу преодолеть коммуникативный барьер, целесообразно постараться научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей, подождать, пока другой ребёнок поиграет и т.п.). При предварительном знакомстве с обстановкой в группе, постарайтесь положительно настроить малыша (как много детей, много игрушек, дети весело играют и пр.).

Безусловно, время пребывания ребёнка в детском саду в период адаптации строго индивидуально. Однако не следует в первый же день оставлять малыша надолго.

Специалисты-психологи рекомендуют следующую примерную схему:

1-2 день - оставьте ребёнка на 2-3 часа. Постарайтесь прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребёнком в группе, кормить его, а тем более укладывать спать не стоит. Малыш должен знать, что это должен делать воспитатель.

3-6 день - заберите ребёнка сразу после обеда, до сна. Лучше рассчитать время так, чтобы прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу (опоздай Вы немного, и крохе придётся пережить несколько неприятных минут тревожного ожидания мамы). Со вторника второй недели (после выходных, в понедельник, всё ещё щадящий график) малыш уходит домой в полдник. И лишь с третьей недели можно оставлять ребёнка на целый день.

В период адаптации необходимо быть особенно внимательным и чутким к малышу. Ежедневно расспрашивайте о жизни детского сада. Удивляйтесь, радуйтесь успехам Вашего малыша и обязательно хвалите его. Ваши беседы должны быть наполнены положительными эмоциями. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьёз, относятся с уважением к его проблемам, внимательно и с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важным.

### Как родителям надо готовить ребёнка к поступлению в детский сад

Тренировать, буквально с самого рождения, систему адаптационных механизмов у ребёнка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

Заранее узнать у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребёнка по прогностическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворительном прогнозе.

Как можно раньше провести оздоровительные или корректирующие мероприятия, которые назначил врач.

Отправить в детский сад ребёнка лишь при условии, что он здоров.

Не отдавать ребёнка 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.

Оформить в детский сад по месту жительства.

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.

"Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.

Учить ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Не угрожать ребёнку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.

Готовить вашего ребёнка 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 ребёнка в детский сад.

Всё время объяснять ребёнку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.