

Уважаемые родители!

Поступление в детский сад — это новый, важный и очень волнительный этап в жизни всей вашей семьи.

Для ребенка это первое серьезное расставание с домом и первый шаг в большой мир.

Наша общая задача — сделать так, чтобы этот период (адаптация) прошел как можно мягче и спокойнее.

Что такое адаптация и какой она бывает?

Адаптация — это процесс приспособления организма к новым условиям: к новым людям, правилам, обстановке, питанию.

- **Легкая адаптация** (2-3 недели): Ребенок быстро включается в жизнь группы, у него хорошее настроение, он не болеет.
- **Средняя адаптация** (1-2 месяца): Наблюдаются колебания в настроении, может временно нарушиться сон, аппетит. Возможны частые простуды. Это самый распространенный вариант.
- **Тяжелая адаптация** (более 2-3 месяцев): Ребенок долго и тяжело

привыкает, часто и долго болеет, наблюдается регресс в развитии (начинает писаться, речь ухудшается). В этом случае важна помощь психолога.

Как подготовить ребенка к саду ЗАРАНЕЕ?

- **Режим дня.** Начните жить по «садовскому» распорядку за 1-2 месяца: ранний подъем (~7:00), обеденный сон (~12:30-13:00), вечерний отбой не позднее 21:00.
- **Навыки самообслуживания.**
- **Учите ребенка самостоятельно:**
- Пользоваться ложкой и вилкой.
- Пить из чашки.
- Мыть руки и вытирать их полотенцем.
- **Одеваться и раздеваться** (хотя бы в простой последовательности: снять/надеть трусы, штаны, носки, обувь на липучках).
- **Пользоваться горшком/унитазом** и сообщать о своих потребностях.
- **«Раскрутка» садика.** Рассказывайте о садике как о месте, где весело и интересно: «Там много игрушек, дети играют, гуляют, поют

песни». Никогда не пугайте садиком!

- **Социализация.** Чаще гуляйте на детских площадках, ходите в гости, чтобы ребенок учился играть рядом с другими детьми.
- **Первый день и первые недели: памятка для родителей**
- **Будьте спокойны и уверены.** Ваша тревога передается ребенку. Уверены вы — уверен он.
- **Сократите ритуал прощания.** Не затягивайте уход. Придумайте короткий и понятный ритуал: «Помаши маме ручкой, я приду за тобой после сна/прогулки». И уходите. Не исчезайте тайком!
- **Соблюдайте график.** В период адаптации лучше приводить ребенка одним из первых и забирать пораньше. Сначала на 2 часа, потом до обеда, затем постепенно оставаться на сон и на полный день.
- **Дайте «кусочек дома».** Любимая небольшая игрушка (машинка, кукла, платочек) поможет справиться с тоской.
- **Одевайте по погоде и просто.** Одежда и обувь должны быть удобными, чтобы ребенок

мог справиться с ними сам или с минимальной помощью.

Чего НЕЛЬЗЯ делать во время адаптации?

- Нельзя пугать детским садом. («Вот пойдешь в сад, там тебя научат слушаться!»)
- Нельзя негативно отзываться о садике и воспитателях в присутствии ребенка.
- Нельзя обманывать. («Мама сейчас выйдет в коридор и вернется»). Говорите правду, когда вы придете, понятными ребенку категориями: «после завтрака», «после прогулки», «после сна».
- Нельзя наказывать ребенка садиком (оставлять дольше за плохое поведение).
- Нельзя приводить больного ребенка! Это вредно для него и для других детей.
- Как понять, что адаптация прошла успешно?
- Ребенок спокойно идет в группу, прощается с вами.
- Его все реже можно застать плачущим в течение дня.
- Он начинает взаимодействовать с детьми и воспитателем:

показывает игрушки, отвечает на вопросы.

- У него нормализовались сон и аппетит.
- Он рассказывает (показывает), что было в саду.

Уважаемые родители!

Помните, воспитатели — ваши главные союзники. Доверяйте им, открыто сообщайте об особенностях вашего ребенка (что любит, чего боится, как его успокоить). Вместе мы поможем вашему малышу полюбить новую, интересную страну под названием «Детский Сад»!

Буклет «Адаптация ребёнка в детском саду: как помочь малышу?»

