

# **В детский сад - без слез!**



## **Вы оформили ребенка в детский сад?**

**Попадая в незнакомую атмосферу, даже взрослый человек чувствует себя не очень комфортно.**

**Как же тогда тяжело приходится вашему малышу!**

**Причин тяжелого привыкания ребенка к детскому саду может быть много:**

- режим дома и в детском саду может не совпадать;**
- ребенок еще не может играть один;**
- гигиенические навыки еще не до конца сформировались;**
- у ребенка есть своеобразные привычки;**
- ребенок в принципе не любит общество посторонних для него людей.**

## ***КАК СЛЕДУЕТ ГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДЕТСКИЙ САД***

1. С самого рождения приучать ребенка к таким условиям и ситуациям, в которых ему придется менять привычные формы поведения; дать ребенку понять, что вы его любите, но не можете уделять ему все свое время, потому что у вас есть другие важные дела; приводить в дом других детей, чтобы ребенок знал: он не один в мире маленьких, есть такие же и даже меньше.
2. Заняться закаливанием, чтобы иммунная система «не подкачала» и адаптационный процесс не прерывался.
3. Заранее узнать режим пребывания ребенка в детском саду и ввести новые режимные моменты дома.
4. Если есть возможность, следует, как можно раньше познакомить малыша с детьми, посещающими детский сад, и с воспитателями группы.
5. Все волнующие вас проблемы, связанные с детским садом, обсуждать в отсутствие малыша. Он не должен знать, что детский сад стал для мамы и папы источником проблем.
6. Необходимо настроить ребенка как можно более положительно к поступлению в детский сад.
7. Следует подготовить ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему: это неизбежно потому, что он уже большой. Объяснять ребенку, что он для вас, как и прежде, дорог и любим: ему необходимо знать, что вы его любите.
8. Будьте спокойны и уверены накануне поступления ребенка в детский сад: все тревоги и переживания передаются ребенку.
9. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность оставлять его там не на целый день и даже сначала какое-то время побыть вместе с ним.

## ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ РЕБЕНОК К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДЕТСКИЙ САД

- есть с хлебом;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- умываться и участвовать в одевании;
- самостоятельно садиться на стул;
- пользоваться горшком.

### *Чем же родители могут помочь ребенку в период адаптации?*

Попробуйте расширить круг общения ребенка, помогите ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми.

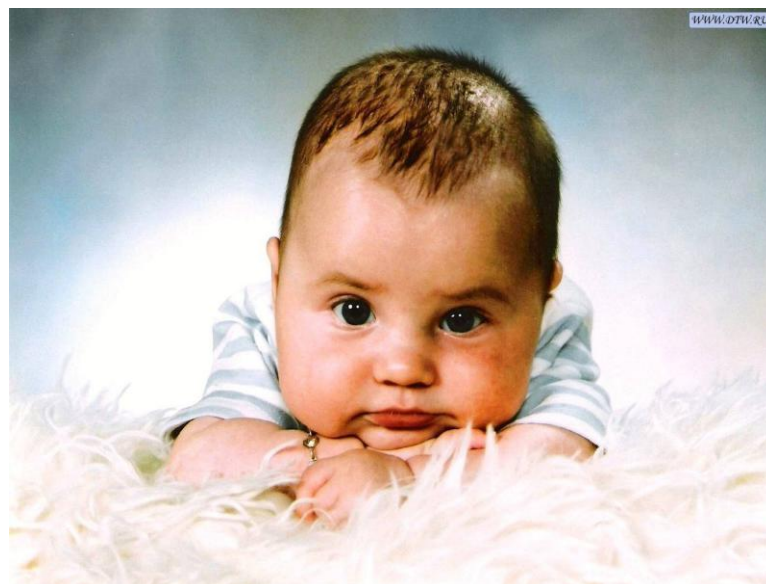
Развивайте подражательность в действиях ребенка ( попрыгаем как зайчики , полетаем как птички).

Учите жалеть плачущего, делиться игрушками.

Приучайте к самообслуживанию.

Не показывайте ребенку свое беспокойство оттого, что он идет в детский сад

Последовательно помогайте ребенку, хвалите за успехи. Тогда привыкание к детскому саду пройдет быстро и безболезненно!



# КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ С РЕБЕНКОМ, КОГДА ОН ВПЕРВЫЕ НАЧАЛ ПОСЕЩАТЬ ДЕТСКИЙ САД

1. Старайтесь, как можно раньше забирать ребенка домой, чтобы он привыкал к новому окружению постепенно.



2. Приложите все усилия, чтобы создать спокойный, бесконфликтный климат в семье. Для ребенка поступление в детский сад - стресс, поэтому, когда он приходит домой, необходимо создать все условия, чтобы дать отдых его нервной системе.

3. На время прекратите походы в цирк, в театр, в гости, сократите просмотр телевизионных передач: большой объем информации (а в детском саду, особенно в первые дни, её очень много) быстро утомляет ребенка, не позволяет ребенку мобилизовать свои силы, а это может спровоцировать возникновение невроза.

4. **Ваша обязанность** - как можно раньше сообщить воспитателям, медсестре о личностных особенностях малыша. Это позволит правильно организовать процесс адаптации, учитывая это строить общение с ребенком, а это в свою очередь, облегчит его адаптацию.

5. Одевать ребенка следует в соответствии с температурой в помещении группы. Его иммунная система в период адаптации ослабевает - любая инфекция может привести к заболеванию, которое прервет процесс адаптации, и после выздоровления ребенку снова придется проходить все заново.

6. Необходимо в выходные дни организовывать дома такой же режим, как и в детском саду.

