

Для родителей будущих воспитанников детского сада!!!

Если вы хотите, чтобы у вашего ребёнка адаптация к детскому саду прошла легко, постарайтесь придерживаться следующих правил:

Главное: заранее узнайте режим дня и меню детского сада, в который вы собираетесь отдать своего малыша. Старайтесь подстроить режим дня дома к режиму дня в детском саду (подъём не позже 8.00, приём пищи в тоже время, что и в детском саду, постарайтесь вводить блюда, которые готовят в детском саду, дневной сон- обязателен для ребёнка, даже если он не хочет спать, он может полежать-отдохнуть. Вечером нужно укладывать ребёнка спать не позже 21.00.)

Правила лёгкой адаптации:

1. Если есть возможность познакомить ребенка с садиком, с группой заранее — сделайте это. Можно найти повод для визита: например, узнать что-то, подать документы вместе с ребенком, сходить с кем-то, кто уже ходит в этот сад. Подробнее об этом я писала выше.
2. Лучше если первый день (обычно это всего один час или меньше) вы будете с ребенком: пройдете с ним по группе, заглянете в спальню, найдете кровать ребенка, покажете его шкафчик. Посидите какое-то время в группе, чтобы ребенок мог исследовать пространство в вашем присутствии (все зависит опять же от внутренних правил). С вами ребенок чувствует себя в безопасности, а значит, он будет активно исследовать пространство. Может быть, ваш первый день пройдет на улице.
3. Важно установить контакт с воспитателем и маме, и ребенку. Вы можете познакомиться, поговорить, представить ребенка воспитателю, а воспитателя ребенку. Лучше если в это время ребенок будет у мамы на руках. Но тут многое зависит и от воспитателя. Постарайтесь поздороваться, улыбнуться воспитателю, а потом как бы передать ребенка в руки

- воспитателю. Если воспитателей несколько, то знакомимся со всеми.
4. При расставании целуйтесь, обнимайтесь, говорите ребенку, что придете за ним очень скоро, передавайте его воспитателю и уходите. Приходите через час. Обязательно радуйтесь ребенку, обнимайтесь, целуйтесь. Да, ребенок может плакать. Тогда обнимаете, утешаете и передаете воспитателю. Уходя — уходите. Спокойно идете заниматься своими делами. Не надо прыгать под окнами, под дверью, обуздайте свою тревогу. И верьте, что вашему ребенку под силу справиться с этой ситуацией.
 5. Важно при расставании с ребенком оставить ему что-то напоминающее о вас, о доме. Например, любимую игрушку, или можно приобрести специально игрушку-друга, которая будет ходить с ребенком в садик. Можно оставить платочек, пахнущий мамиными духами, какую-то записку-рисунок на клочке бумаги, можно нарисовать сердечко на ручке. Маленьким детям оставляем что-то вещественное. Детям постарше можно уже оставлять что-то символическое (например, поцелуй в кармашек).
 6. Какое-то время водите ребенка на пару часов. Обычно в течение недели.
 7. Затем оставьте ребенка на обед, потом на сон. Какое-то время забирайте малыша сразу после сна.
 8. Если видите, что ребенок плачет, но быстро успокаивается и спокойно играет, идет на контакт с воспитателем, интересуется игрушками, обедает, то это признаки того, что можно оставлять до вечера. Если у вас есть возможность, какое-то время забирайте через пару часов после сна, постепенно увеличивая время (если это нужно).
 9. Важно тепло попрощаться с ребенком. И встречать всегда с радостью и улыбкой, обнимать, тискать. Не ругать ребенка за слезы, но сочувствовать, поддерживать, оказывать понимание. Если вам жалуются на ребенка, то не разбирайтесь в ситуации сразу же — на первом месте должна быть радость от встречи с ним.

Это примерная схема. Удастся ли ее применить, зависит от факторов, на которые вы не можете повлиять:

1) правила садика, режим дня, атмосфера в группе, в садике (это то, на что особо повлиять не получится).

2) личность воспитателя, готовность к сотрудничеству (тоже особо не зависит от родителя. Но старайтесь расположить воспитателя к себе и будьте сами дружелюбны).

3) личность самого ребенка, его характер, темперамент, личностные адаптационные способности, жизненный опыт ребенка.

4) детский коллектив.