

# Адаптация без слез

**В вашей семье знаменательное событие!**

**Малыш готов идти в детский сад!**

Для начала, давайте разберемся, что же чувствует ребенок, переступая порог детского сада. Представьте, что вы герой сказки Джонатана Свифта «Гулливер в стране великанов». В один прекрасный день вы попадаете в незнакомую местность, с совершенно незнакомыми жителями, многие из которых гораздо больше вас и намерения этих гигантов совершенно вам не ясны. Рядом с вами есть такие же маленькие человечки, как и вы, они играют, кто-то громко плачет, бежит, кричит... Спрятаться вам негде, поддержать вас некому, нет ни одного близкого человека. Что вы испытаете? Будет ли это эмоция радости? Или вы испугаетесь? Захочется вам подойти к незнакомцу и начать с ним общаться? А может быть, вам захочется спрятаться или вернуться скорее в привычную обстановку – домой?

**Как сделать так, чтобы адаптация ребенка к новым условиям прошла без слез?**

Успешность адаптации вашего малыша будет во многом зависеть от Вас. В Ваших силах помочь ребенку войти в новые условия – в условия детского сада – как можно более безболезненно.

Для этого необходимо психологически готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации:

- ✚ Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребёнок идёт в детский сад, там ему будет хорошо, о нём будут заботиться, он будет играть со





сверстниками. Я хочу, чтобы он пошёл в садик».

- ✚ Соблюдайте режим дня! Заранее узнайте режим работы учреждения дошкольного образования и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш ребенок привык к нему.
- ✚ Приблизьте рацион питания ребенка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!
- ✚ Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта, очень важно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки.
- ✚ Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самообслуживания. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии.
- ✚ Создавайте в восприятии ребенка положительный образ детского сада! Заранее познакомьте малыша со зданием детского сада, с его территорией. Покатайте его на качелях, горке, поиграйте на спортивной площадке. Расскажите сказку о детском саде. Например: «Жила-была девочка (мальчик). Она была умной, красивой, веселой. Когда стала большой, ее приняли в детский сад. Детский сад – это волшебный домик, куда мамы и папы приводят своих детей. Им в детском саду очень хорошо: они играют, поют, танцуют, кушают, гуляют. А еще там много игрушек, особенно... (называйте любимые игрушки вашего ребенка). Девочке (мальчику) очень понравилось в детском саду, особенно кататься на горке, качелях, помнишь, как мы с тобой! Ты у нас большая и скоро пойдешь в сад. Я уверена, что тебе там понравится».
- ✚ Заранее готовьте ребенка к временной разлуке. Пример: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу, а ты - в детский сад. А вечером вместе ходить домой. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим.»



✚ В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы.

✚ На первых этапах вхождения ребенка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о Вашем ребенке, рассказывайте больше. Только активное сотрудничество родителей с педагогами ДОО позволит добиться должного результата в решении этой проблемы.

✚ Если вам будет нужна квалифицированная помощь, педагог - психолог детского сада всегда ждёт вас!

**Желаем вам успехов  
в подготовке ребенка  
к важному событию в его жизни!**

**Педагог-психолог  
Бойко Ольга Анатольевна**

