

остановится здесь. За это время ты успеешь покушать и погулять». Обязательно сдерживаем свое обещание. Также можно сказать: «Марина Ивановна обязательно покормит тебя, уложит спать, погуляет и поиграет с тобой и другими ребятами, ей можно доверять». Повторяем это какое-то время каждый день. Затем быстро, но без спешки, уверенно и спокойно уходим, передав ребенка воспитателю.

7. Если малыш с трудом расстается с мамой, то лучше, если первое время в детский сад приводить станут папа, бабушка или няня. С собой из дома можно взять игрушку, которая также будет «ходить» в детский сад, и знакомиться с детсадовскими игрушками.

Детишкам постарше даем с собой ключ, якобы от квартиры, где живет вся семья, и теперь он единственный, кто может открыть и закрыть эту дверь. Для ребенка это гарантия, что его теперь точно заберут из садика.

8. Вечером приходим за ребенком в хорошем настроении, с улыбкой, не проявляем беспокойство, и не выясняем, много ли он плакал (это лучше выяснить у воспитателя и не в присутствии ребенка). Одевая, говорим, что очень соскучились по своему малышу и все время о нем вспоминали. Хвалим, за то, что провел время с ребятами в детском саду, интересуемся, что успел сделать: «Мне так нравится, когда у тебя хорошее настроение, и ты улыбаешься. Я тогда радуюсь за тебя». Если есть какие-то продукты творческой деятельности ребенка (рисунки,

поделки) и их можно взять домой, то обязательно возьмите, повесьте на стену и обновляйте коллекцию. Так ребенок будет чувствовать, что он тоже выполняет какое-то важное дело, как мама и папа на работе.

9. Вечером и в выходные уделяем ребенку больше внимания, играем в совместные игры, рисуем, читаем, гуляем. Не кричим, не ругаемся, минимизируем просмотр телевизора, а лучше совсем исключаем. В общем, создаем бережную обстановку для нервной системы малыша. В присутствии ребенка рассказываем знакомым с гордостью о том, какой он взрослый, так как уже ходит в садик. Отрицательно же могут повлиять на адаптацию нелестные разговоры о воспитателях, детях группы в присутствии ребенка. Нужно заметить, что адаптация у многих детей проходит относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1—3 недель. У других несколько сложнее и дольше, около 2 месяцев, по истечении которых их тревога снижается.

Но помните, если ребенок не будет посещать детский сад более 20 дней, придется адаптироваться к садика повторно. Поэтому старайтесь не делать такой большой перерыв в посещении детского сада.

УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ!



ПЕРВЫЙ ЭТАП – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Начинается примерно за полгода до непосредственного посещения детского сада.

- 1.** Начинаем с соблюдения детсадовского режима дня, даже в выходные.
- 2.** Включаем в рацион питания те блюда, которые употребляют в садике.
- 3.** Приучаем:
 - одеваться и раздеваться самостоятельно, с небольшой вашей помощью
 - просить о помощи, если что-то не получается
 - кушать ложкой за столом, не играть с едой
 - отучаем от памперсов
- 4.** В песочнице учим основам общения, приглашаем друзей ребенка в гости и ходим в гости сами.
- 5.** Во время прогулки ходим до близлежащего детского сада, наблюдаем за детьми и

воспитателями, комментируя ребенку, происходящее на площадке: «Воспитатель играет с детьми в какую-то интересную игру. Смотри, все встали в круг... А сейчас детишки построились парами и пошли на обед в свою группу. И мы с тобой пойдем домой обедать. Тебе пока в садик нельзя, а скоро и тебе можно будет ходить в него».

6. Сформировать позитивное отношение к детскому саду. Также ребенку интересно, а как же там, внутри садика? Ведь если он будет знать, что его ожидает в стенах этого заведения, то и адаптация пройдет менее эмоционально. Поэтому дома, на протяжении всего подготовительного периода играем в «детский сад». Строим из любого строительного материала «периметр» детского сада, в нем «группу», «раздевалку», «спальню». Называем всё это «детским садом».

Выбираем участников-зверушек: «воспитательница», «дети», фигурку самого ребенка и др. Только не выбираем на роль воспитательницы фигурку агрессивных животных. В игре соблюдаем режимные моменты настоящего садика. Утром игрушечные животные приводят в детский сад своих детенышей, их встречает воспитательница. Они умываются, едят, играют, решают разные конфликтные моменты, занимаются, гуляют, спят и т. д., вечером всех зверят забирают домой.

7. Еще одна очень полезная игра — «прятки», в нее стоит играть всей семьей. В первое время посещения детского сада ребенок боится

«пропажи» мамы, когда она уходит из поля его зрения, а игра создает посыл, если человек ушел, то он обязательно вернется.

8. Чтобы ребенок лучше засыпал в садике в обед, заранее вместе с ребёнком покупаем две красивые ночные пижамы. Один комплект будет использоваться во время сна дома, а второй в садике.

Что нельзя делать ни в коем случае — так это пугать ребёнка детским садом и воспитателями: «Вот пойдешь в садик, там уж тебя воспитают».

Если у вас не было достаточно времени для осуществления подготовительного периода, то все вышеперечисленные методы осуществляем на втором этапе адаптации.

ВТОРОЙ ЭТАП – НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ АДАПТАЦИЯ

1. Идем в садик! Каждое утро желательно чтобы ребенка будила игрушка, которую озвучивает мама. Пусть игрушка «пожелает» ребенку: «Доброе утро!», расскажет, как она спала и что ей снилось. Пусть даже ребенок всё это время будет лежать с закрытыми глазами. Игрушка «скажет», что сегодня будет интересный и замечательный день. Можно и дальше продолжать диалог от имени игрушки, тогда дети и одеваются охотнее, и капризничают меньше.

2. Первые 2-3 дня приводим ребенка только на прогулку со своей группой, а это примерно

на 2 часа. За это время он успеет познакомиться с воспитателями и детьми. Если есть возможность, то и в вечерней прогулке желательно тоже поучаствовать. Ребенок должен видеть, что за всеми детьми вечером приходят родители и они вместе уходят домой. Обращаем внимание на то, как радуются мамы и папы встрече со своими детьми и как радуются детишки этой встрече. Вечером прогуливаемся до ближайшего садика и показываем, что на ночь он закрылся, все люди, которые там работают, ушли домой, и детишки сейчас тоже дома со своими любимыми родителями, а завтра утром садик снова откроет свои двери.

3. В последующие дни первой недели время пребывания постепенно увеличиваем (пошаговую схему вам объяснят специалисты садика), но на дневной сон оставлять ребенка не рекомендуется.

4. На второй неделе в первый день тоже еще не укладываем спать. А вот на следующий день забираем малыша сразу после сна. На третий день забираем уже после 16 часов.

5. Утром в группу приводим ребенка в числе первых, спокойно и доверительно разговариваем с воспитателем. Ребенок, видя контакт между родителями и воспитателями, легче останется в садике.

6. Раздевание не затягиваем. Предпочтение отдаём той одежде, которую удобно надевать и снимать. Расставаясь с малышом, говорим, когда за ним вернемся: «Я вернусь, когда эта стрелка