



Адаптация – это привыкание, приспособление организма к внешним изменяющимся условиям, то есть к новой обстановке. Такие перемены не проходят бесследно и для психики и взрослого человека, что там уже и говорить о маленьком ребенке.

Рекомендации психологов

- 1. До начала посещения садика тщательно подготовьтесь, научив кроху навыкам самостоятельности.
- 2. Настраивайте малыша на мажорный лад.
- 3. Старайтесь соблюдать четкий режим дня, максимально приближенный к «садовскому».
- 4. Вечером после садика делитесь с крохой впечатлениями дня.
- 5. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.
- 6. Говорите крохе, когда вы заберете его домой, и непременно сдерживайте свои обещания.
- 7. Не перегружайте нервную систему крохи в период адаптации.
- 8. Создайте малышу бесконфликтную и спокойную атмосферу дома.

Рекомендации психологов

- 9. Уходя, расставайтесь с крохой быстро и легко.
- 10. Придумайте свой ритуал прощания - поцеловать, сказать «пока-пока», помахать рукой.
- 11. Если малышу очень трудно расставаться с мамой, побеспокойтесь о том, чтобы первые несколько недель кроху отводил в садик папа или бабушка с дедушкой.
- 12. Приводите малыша в садик немного раньше или немного позже, чем другие родители.
- 13. Готовьтесь в детский садик с вечера.
- 14. Терпимо относитесь к капризам малыша.
- 15. И в садике, и дома говорите с крохой уверенно и спокойно.
- 16. Одевайте ребенка так, как нужно в соответствии с температурой в группе.
- 17. Приучайте малыша к садику постепенно.

Список «табу» для родителей

- Нельзя наказывать, ругать, стыдить ребенка за то, что он плачет и не хочет идти в садик.
- Нельзя сравнивать поведение крохи с поведением других детей. Лучше покажите ему, как вы его любите!
- Нельзя пугать малыша детским садиком. Ведь место, которое страшит, вряд ли станет когда-то безопасным и тем более любимым.
- Нельзя задабривать кроху обещаниями подарков, если он согласится пойти в садик.
- Нельзя негативно отзываться о садике и воспитателях при ребенке. Так вы только увеличите его тревогу, и он начнет думать, что садик – это плохое место с нехорошими людьми.
- Нельзя обманывать малыша, обещая ему, что придете очень скоро, и оставляя его на целый день в садике. Пусть он лучше знает, что ждать маму придется долго, чем навсегда потеряет к вам доверие.
- Нельзя водить в садик больного ребенка.

И главное, помните:

до того момента, когда поход в садик станет для крохи радостным и привычным делом, может пройти много времени. Бесспорно, период адаптации к детскому садiku непросто дается не только малышу, но и маме, ведь не очень-то легко сразу доверить воспитание своего чада чужим людям. Не ждите, что привыкание пройдет очень быстро. Вполне возможно, что крохе для того, чтобы привыкнуть к отсутствию мамы рядом и необходимости контактировать с большим числом сверстников понадобится свое, определенное количество времени. Дайте ему это время!

Спасибо за внимание!!!

