

## «Трудности адаптационного периода»

**Воспитатели:** Прохорова А. А., Гришина Н.В.

Поступление малыша в детский сад – это первый шаг ребенка в самостоятельную жизнь, который не всем детям дается легко.

Успешное прохождение адаптации – это задача, над которой должны совместно трудиться и воспитатели, и родители. Очень хорошо, если между родителями и воспитателями установятся дружеские, партнерские отношения, если вы станете друг для друга помощниками.

Постарайтесь соблюдать некоторые правила:

### 1. РЕЖИМ

Ребенку будет только лучше, если вы приблизите домашний режим к режиму детского сада. Даже на выходных соблюдайте этот режим. Если ребенок привыкает что завтрак у него всегда в 8.30, а обед в 11.30, то в это же время и в детском саду у него будет возникать желание кушать. Если он привык ложиться днем спать в 12.00, то и в саду у него проблем не будет.

### 2. СОН

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью. Ложиться спать ребенок должен не позже 21.00. Если ребенок не выспался, то утром он будет плаксивым, раздражительным, невнимательным, вялым или наоборот возбужденным. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2-2,5 часа- днем.

### 3. ОДЕЖДА

Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать. Не обязательно она должна быть новой и дорогой.

Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.

#### 4. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Старайтесь, чтобы ребенок все, что мог делал сам. Пусть он делает это медленно, не очень правильно, но делает. НЕ лишайте его самостоятельности. Важно также, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.

#### 5. РАССТАВАНИЕ ПО УТРАМ

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании утром. По этому поводу мы хотим дать вам такие советы:

- Вы должны привыкнуть к мысли «Мой ребенок пошел в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы мой ребенок ходил в детский сад.»

- И дома и в саду говорите с ребенком уверенно, спокойно, чтобы ребенок никогда не замечал вашей тревоги.

- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расставаться.

- Обязательно говорите, что вы придете и обозначьте когда.

- Придумайте ритуал прощания (это может быть поцелуй, или объятие, или какое-либо стихотворное прощание, после которого вы уходите уверенно.

- Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность.

И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!