

## **Первый раз в детский сад: золотые правила адаптации**

*Каждому ребенку необходимо общество детей его возраста - это доказанный факт. Воспитание в коллективе вырабатывает у малыша самостоятельность, внимание к окружающим, а также умение жить в коллективе.*

*Для того чтобы знакомство с детским садом прошло гладко и позитивно для ребенка, есть несколько простых, но действенных правил для смягчения процесса адаптации.*

*Запомните их, и тогда об этом периоде в жизни ребенка и у него и у вас останутся только приятные воспоминания:*

### **1. Когда ложь - совсем не "во спасение"!**

Ребенок идет не «на экскурсию» и не «на работу к маме». Малыш четко и ясно должен понимать, куда он идет, зачем и на какое время. Ведь если он поймет, что вы его обманули в данном вопросе, то веру в то, что вы заберете его домой, он может также потерять. А боязнь остаться одному — один из самых серьезных детских страхов, ведущих к неприятным последствиям.

### **2. Репетируем режим.**

Заблаговременно до начала посещения детского сада синхронизируйте режим ребенка с тем, который будет в дошкольном учреждении. Хотя бы приблизительно: пусть он пробует кушать в одно и то же время сам, соблюдать режим дневного сна также желательно.

### **3. Опасения, высказанные ребенку, - не лучший вариант при адаптации к садику.**

Все тревоги и сомнения держите при себе, а они обязательно будут - это естественно. Не говорите о них ребенку и около ребенка с воспитателем или еще кем-либо. Если ребенок почувствует хоть малую толику ваших колебаний и опасений, никакие уговоры результатов не принесут.

### **4. Шаг за шагом.**

В первый раз оставляйте ребенка в саду не более чем на два-три часа. Недопустимо "бросать" малыша сразу на весь день в садике. Есть, конечно, исключения, но основная часть детей лучше адаптируется именно благодаря методу постепенной адаптации.

### **5. Доверие и ласка.**

Расставаясь на день, обязательно заверьте ребенка в том, что вы непременно придете за ним, и постоянно повторяйте, что вы его любите. Убедитесь в том, что он вас не только слушал, но и услышал!

### ***6. Долгие проводы - лишние слезы.***

Прощайтесь с ребенком легко и, главное, быстро. Не затягивайте с этим процессом и не делайте из него ритуал. Длительное прощание с обеспокоенным выражением лица не вызовет у ребенка ничего иного, как тревогу и панику. Оно вам надо?

### ***7. Частичку домашнего тепла - с собой.***

Сообщите воспитателю ласкательное имя вашего ребенка, расскажите о его привычках из домашней жизни. Пусть малыш возьмет с собой любимую игрушку в детский сад. Эти мелочи иногда играют большую роль в нелегком для ребенка процессе привыкания к чему-то новому и серьезному для его детского восприятия мира.

### ***8. Если ассоциации, то только положительные.***

Плановые прививки, посещение стоматолога и другие не очень приятные медицинские процедуры, травмирующие детскую психику, отложите до лучших времен. Период адаптации к садику - не лучшее время для данных мероприятий.

### ***9. Будьте снисходительны.***

Плохое поведение и капризы - это, зачастую, издержки процесса адаптации. Нужно понимать, что капризничает и упрямится вовсе не ребенок, а его подсознательное неприятие ситуации. Это временно.

### ***10. Праздники ничто, режим - все!***

Выходные и праздничные - не повод отказа от детсадовского режима.

### ***11. Детский сад - это не наказание, а радость общения и новые открытия.***

Ни в коем случае не говорите ребенку ничего типа "не будешь слушаться, отведу тебя в детский сад".

### ***12. Вовлеките бабушек и дедушек в процесс.***

Если ребенок очень привязан к маме, пусть первое время его отводит другой член семьи. В идеале - бабушка или дедушка, которые живут отдельно. Тогда расставание воспринимается не так болезненно.

### ***13. В детский сад, как на праздник!***

Устройте ребенку настоящий праздник в день первого посещения садика: купите ему что-нибудь особенное в честь того, что он уже большой. Пусть почувствует всю значимость события!