

Чтобы ребенок был здоров

Даже в идеале адаптация ребенка происходит вместе с болезнями. Одна из причин того, что дети в детском саду начинают чаще болеть — заболевающие дети. Ребенок, который является носителем инфекции, если заболевание только начинается, внешне может быть вполне здоровым. **Ребенок болеет и заражает других**, особенно тех, кто имеет слабый защитный механизм.

Вторая причина — в **ослаблении иммунитета ребенка стрессом**. Из-за непривычной обстановки у ребенка появляется масса переживаний и беспокойств. Из-за стресса происходит снижение иммунитета, из-за чего, в свою очередь, ребенок может легко заболеть, даже если все в его группе здоровы.

Проконсультируйтесь с врачом об укреплении здоровья будущего детсадовца, методах его закаливания. **Делайте с ребенком гимнастику**.

Позаботьтесь, чтобы у малыша в садике был **запасной комплект одежды**. Тогда, если ребенок вспотеет или запачкается, его всегда смогут переодеть. Пусть у вас выработается привычка класть ребенку носовой платок в карман, а еще будет совсем не лишним, если в его шкафчике окажется пачка бумажных платочков.

Подпишите одежду своего ребенка можно вышить на изнанке одежды инициалы или просто подписать на ярлычке.

Иногда дети отказываются от еды

Детям трудно дается перенос знаний и навыков в новую среду. Поэтому часто с началом посещения садика на фоне стресса дети «утрачивают» некоторые навыки. Со временем, по мере привыкания ребенка, ситуация нормализуется.

Как поддержать ребенка?

Помогите дать выход эмоциям: после садика можно побегать, попрыгать, порисовать, поиграть в песочнице, посидеть у мамы на руках. Проявляйте интерес к занятиям ребенка в саду.

Внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте дома поделки, рисунки, которые ребенок приносит из детского сада.

Контролируйте конфликты вашего малыша.

Придумайте сказку, обыграйте в ней проблему, с которой ваш ребенок столкнулся в садике. Расскажите, как персонажи справились с такой проблемой и как им теперь хорошо и интересно ходить в садик. Слушая сказки, дети ассоциируют понравившихся им героев с собой и готовы перенимать их поведение и эмоции.

Покажите ребенку, что его **посещение садика — важное дело**. Вы ходите на работу, а он в садик. Не обещайте ребенку вознаграждение за посещение сада. Иногда имеет смысл сделать для ребенка **дополнительный выходной**, например, в среду.

Позаботьтесь о том, чтобы ночной сон ребенка был продолжительным. Хорошо выспавшийся ребенок в садике чувствует себя лучше.

Часто ребенок, начав ходить в садик, быстро заболевает и остается дома. После выздоровления он снова отправляется в сад и сразу на целый день. **После болезни** лучше снова дать ребенку возможность адаптироваться, увеличивая время пребывания в саду постепенно.

Если ребенок при прощании все же начинает плакать, **возьмите его за руку** и спокойно передайте в руку воспитателя, ласково, но твердо попрощайтесь.

Если же несмотря на ваши усилия **ребенок категорически отказывается** от посещения сада, попробуйте дать ему небольшой перерыв, при этом продолжайте говорить о садике в позитивном ключе.

Это надо знать!

РЕБЕНОК ИДЕТ В ДЕТСКИЙ САД

Как легче пройти адаптацию



Начало посещения детского сада - возможный стресс для малыша

Ребенок должен привыкнуть отсутствию мамы в течение дня, к необходимости общения с незнакомыми детьми, к соблюдению правил.

Длительность периода адаптации зависит от самого ребенка, от детей в группе, воспитателей и помощи родителей.

Трудно адаптируются:

- Единственные в семье дети.
- Чрезмерно опекаемые, зависимые от матери.
- Неуверенные в себе, тревожные дети.
- Часто болеющие.

Легче будет в садике тем детям, которые умеют самостоятельно кушать, пользоваться горшком и хотя бы частично одеваться. Кроме этого, ребенка нужно учить общаться, чтобы он умел играть, делиться с детьми.

Подготовка к саду

Приучать ребенка к детскому саду надо **по-степенно**.

Помогите вашему ребенку освоить навыки самообслуживания: мытье рук, одевание, еда. Поощряйте самостоятельность ребенка. Научите малыша предупреждать о том, что он хочет в туалет.

Чтобы адаптация к саду прошла легче, родителям **важно быть последовательными в своих действиях**. Сначала малыша следует рассказывать о садике, о том, как дети там вместе играют, занимаются, кушают, отдыхают и веселятся. Объясните, что в детском саду есть воспитатель — человек, к которому можно обратиться с просьбой и которого нужно слушать. Можно поиграть дома в детский сад. Одна из игрушек может символизировать «новенького» в садике, которому другие «дети» помогают.

Чем уже круг общения ребенка, тем длительнее привыкание к садикам. Поэтому еще до посещения садика надо расширять круг общения. Научите

ребенка знакомиться. Наблюдайте за тем, как ребенок себя ведет с другими детьми, отмечайте, что вызывает затруднения.

Абсолютно все в семье должны отзываться о саде и воспитателе только хорошо. В присутствии малыша с гордостью рассказывайте знакомым о том, что он уже такой взрослый, что скоро пойдет в детский сад. Избегайте разговоров о том, как будет трудно приучить ребенка к садикам.

Адаптация ребенка к саду связана с эмоциональным состоянием родителей. Если родители испытывают чувство вины перед ребенком за то, что отводят его в сад, это будет ощущать и ребенок.

Накануне первого посещения садика напомните ребенку о предстоящем событии, ответьте на все его вопросы.

Первые дни в саду

Идеальным вариантом в первый день будет прийти только на прогулку. Малыша желательно покормить дома (в первый день в садике дети часто отказываются от еды) и оставить на час-полтора. Неплохо будет предварительно поговорить с воспитателем, рассказав ему об особенностях характера ребенка, его привычках.

На следующий день можно оставить ребенка на два часа. После посещения садика стараться вызывать у ребенка только положительные эмоции: «Какой ты молодец!», «Здесь замечательные ребята, прекрасные игрушки!», «Как тут весело, мы завтра пойдем сюда снова!» Третий день обычно бывает самым сложным. Ребенок уже понимает неизбежность детского сада, и родителям необходимо проявить твердость и все-таки отвести малыша в сад.

Как правило, к концу первой недели ребенок привыкает к группе. Оставлять его на сон в первый раз после выходных не рекомендуется — лучше это сделать на следующий день: за выходные малыш забывает и садик, и режим, к которому только-только начал привыкать.

Родителям, когда они приводят детей в группу, рекомендуется выработать свой ритуал прощания — переодеть, обнять, сказать что-то ласковое. **Затягивать прощание не стоит.** Не рекомендуется проситься в группу к ребенку, стоять под дверями, сидеть в раздевалке, даже если ребенок пришел всего на час. Присутствие родителей в группе возможно по согласованию с администрацией детского сада, но некорректно по отношению к тем детям, которые находятся в группе без родителей, и порой вызывает сильный протест.

При прощании нужно донести до ребенка:

- *Вы его очень любите.*
- *Вы обязательно за ним вернетесь,*
- *Вы придете после того, как... (Перечислите события, которые произойдут в саду).*

Не стоит уходить «по-английски». Дети не любят, когда их мама неожиданно пропадает. Забирайте ребенка, в оговоренное время, не опаздывайте.

