

## **Адаптация матери и ребенка**

Если Вы решили отдать малыша в детский сад, особенно в ясельную группу, Вы должны осознать, что это необходимо. Переживания: «Мне жалко малыша, как он там будет один» будут растравлять «душу» матери, причинять ей боль. Вы приняли решение, доверили своего малыша, так создайте же благоприятные условия для его адаптации к новым людям, новой обстановке. Ваши переживания, неуверенность малыш чувствует. Плачем, криком он будет стараться удержать Вас. Чтобы облегчить приспособление ребенка к детскому саду, первый раз придите с ним на прогулку группы, познакомьте с ребятами. Затем пройдите в группу, посмотрите вместе с малышом игрушки, покажите ему кроватку, место, где он будет кушать.

Желательно, чтобы малыш умел проситься на горшок. Но надо учитывать, что в новых условиях дети иногда перестают проситься на горшок. Ругать за это ребенка не надо. Через неделю-другую навыки восстановятся.

Перед поступлением в детский сад Вам необходимо ознакомиться с меню. Если ребенок не переносит яйца, молоко или другие продукты, об этом следует сообщить медсестре. Первые 2-3 дня желательно оставлять ребенка на время прогулки, затем на 2-3 часа, а затем до обеда. И только в конце первой, начале второй недели ребенка можно оставлять на целый день. Но если есть возможность, то лучше ребенка забирать пораньше, после полдника. В первые дни посещения детского сада желательно, чтобы ребенок взял с собой любимую игрушку, которая поможет ему адаптироваться в мире новых предметов. Иногда дети легче расстаются с папой, чем с мамой. В связи с этим некоторое время провожать ребенка в детский сад может папа.

В период адаптации ребенка проявляйте выдержку, так как ребенок может быть капризным, раздражительным. Откажитесь от посещения магазинов, театров, развлечений, приема гостей у себя дома.

Как же облегчить процесс адаптации? За 2-3 месяца до поступления ребенка в детское учреждение режим ребенка необходимо приблизить к режиму детского сада. Имейте в виду, что прием детей заканчивается в 8.00 часов, значит малыш должен проснуться не позднее 7 часов, а заснуть не позднее 20.30-21.00 часов. Обед в ясельной группе в 12.00 часов. Прогулка утром с 10 до 11 часов. Если есть возможность, то желательно ребенка забирать не позднее 17 часов.

Что понадобится ребенку в детском саду? Если Вы отдадите ребенка в ясельную группу, то Вам понадобится: колготки (2-3 пары) или носочки, трусики (2 штуки), фартук для еды, защитная одежда для занятий изодеятельностью, пижама, физкультурная форма (шортики, маечка, носочки), сменная форма, туфельки, подкладная клеенка, пеленка.

Адаптация ребенка к детскому саду зависит не только от персонала, условий, в которых находится ребенок, но и от родителей. Помните об этом.