

## Рекомендации для родителей

### «Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду»

Воспитатель: Даценко Ю.И.

*Итак, первое с чего нужно начинать это - психологически подготовить ребенка к поступлению в сад:*

- 1. Объясните ребенку причины, по которым вы приняли решение о посещении, смене садика.*
- 2. Говорите с ним, как со взрослым — не бойтесь, что он не поймет. Разговаривая с ребенком, давайте понять, что понимаете его страхи и тревоги. Вы бы тоже очень боялись на его месте.*
- 3. Вспомните ситуации, когда вам приходилось менять место учебы или работы. Может, и вам в детстве приходилось менять садик или школу. Расскажите о своем опыте ребенку, называя вслух пережитые эмоции. Чего вы боялись? Что вызывало печаль? Почему вам все-таки было немножко интересно? Как разрешилась ситуация? Обязательно завершите рассказ позитивным выводом: вы нашли новых друзей, вас стали чаще хвалить и т. д.*
- 4. Познакомьте ребенка с новым садиком заранее. У вас есть еще время, можно просто «сходить в гости» к другому садiku, погулять возле него. Приняв новую обстановку визуально, ребенку легче в ней адаптироваться. Познакомьте малыша с воспитателями, нянечками.*
- 5. Дома поиграйте с малышом в детский сад, причем какая-то из игрушек пусть окажется им самим. Понаблюдайте за тем, что делает эта игрушка, о чем говорит, вместе с ребенком помогите найти ей друзей и решайте проблемы вашего малыша через нее, ориентируя игру на положительные результаты.*
- 6. Задолго до начала посещения детского сада синхронизируйте режим ребенка с садовским режимом.*

#### **Следующий этап адаптация в д/с**

*Когда ребенок начнет посещать д/сад, не ждите, что он полностью успокоится и перестанет переживать ситуацию. Малыш может стать капризным, агрессивным, упрямым, заторможенным или наоборот, слишком возбудимым. Так проходит процесс адаптации. Нервничать при смене обстановки — это нормально. Главное — не перейти ту границу, за которой естественные эмоциональные переживания превращаются в невроз.*

*Период адаптации в коллективе детского сада у каждого ребенка свой и по длительности, и по характеру:*

*у одного ребенка он проявляется постоянными ОРВИ, у другого – нарушениями в работе кишечника, у третьего – сильными эмоциональными реакциями (агрессивностью, раздражительностью, плаксивостью, быстрой сменой настроения, ребенок становится тревожным – адаптация протекает сложно, с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Родителям же видна лишь надводная часть этого «айсберга» – поведение ребенка.*

*Не волнуйтесь, это все естественно. И, конечно, в скором времени пройдет. Наша задача минимально сократить время адаптации ребенка в ДОО и создать наиболее комфортное прохождение этого процесса.*

*Для этого воспользуйтесь следующими рекомендациями:*

### ***Рекомендации для родителей.***

- 1. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь Вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения.*
- 2. Чаще обнимайте ребенка, говорите ему примерно так: «Я знаю, что ты скучаешь, что тебе бывает страшно. Когда происходит что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».*
- 3. На привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться от двух недель до полугода, в зависимости от его индивидуальных особенностей. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.*
- 4. Всегда сохраняйте спокойствие и твердость, не проявляйте тревожности и волнения.*
- 5. Не потакайте капризам в отношении д/с (не хочу сегодня идти и т. д., затягивает адаптацию).*
- 6. Утро без излишней суеты, оптимизм, спокойствие и чувство юмора.*
- 7. В период адаптации дети быстро утомляются, может нарушиться сон, поэтому необходимо организовать деятельность ребенка дома таким образом, чтобы снять его эмоциональное напряжение, организовывать режим дня.*
- 8. Никогда не лгать! Ребенок отправляется не «в гости» и не в какое-то «волшебное место» — он идет в детский сад. Ведь если он поймет, что вы его обманули в этом вопросе, то где гарантия того, что вы не обманывали его, обещая вернуться за ним? А боязнь остаться одному — один из серьезнейших детских страхов.*

9. Если вас все же не оставляют какие-то тревоги и опасения, ни в коем случае не делитесь ими с ребенком. Даже вида не подавайте!

10. Расставаясь, не забудьте заверить ребенка в том, что непременно вернетесь за ним, и постоянно повторяйте, что вы его любите.

11. Уходя, прощайтесь с ребенком легко и быстро. Долгое прощание с обеспокоенным выражением лица вызовет у вашего сына или дочери тревогу, а то и панику.

Сообщайте кто придёт за ребенком (бабушка).

12. Сообщите воспитательнице ласкательное имя ребенка.

13. Не в коем случае не высказывайте негатив, недовольство в отношении д/с, либо педагогов при ребенке, это формирует у него отрицательное отношение к д/с. И наоборот при ребенке старайтесь высказывать позитивное отношение к д/с, педагогам.

14. В выходные и праздничные дни придерживайтесь детского режима.

Многие родители не задумываются о том, насколько режим дня ребенка сегодня соответствует тому режиму дня, которого нужно будет придерживаться, когда начнется детский сад. Ребенку, который привык ложиться спать после 22.00, крайне сложно будет просыпаться в 7 утра. А в садик, как правило, нужно вставать очень рано. Вспомните, как чувствует себя ваш ребенок, когда он не выспался? Он трет глаза, капризничает, сам не понимает, чего хочет, становится плаксивым и соответственно болезненно воспринимают все, что происходит вокруг.

То, как ребенок чувствует себя в первые дни в детском саду, накладывает отпечаток на все его последующее отношение к этому месту. Вспомните высказывание: У вас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление». Это в полной мере относится и к детскому саду. Чтобы первый опыт ребенка в детском саду был окрашен позитивными красками, не поленитесь заранее перевести вашего малыша на правильный режим. Тогда он сможет просыпаться легко и идти в группу в хорошем настроении!

Эта ошибка отчасти перекликается с предыдущей. Так как родителям жалко будить малыша и хочется, чтобы он поспал как можно дольше, его будят практически «впритык» ко времени, когда уже нужно выходить в садик. В итоге, сборы получаются нервные, поспешные, у мамы нет времени дать малышу внимание и нежность, которые ему необходимы, особенно когда он еще нежится в постельке. Ребенок только и слышит: «Давай скорее», «Давай быстрее», «Опаздываем в садик», «Потом поговорим» и т. д. Часто малыши с утра еще не могут хорошо соображать и мама раздражается, повышает голос и все утро получается сумбурным и конфликтным. Настроение испорчено у всех, и ребенок отправляется в садик в

*расстроенных чувствах, как и мама, у которой уже нет моральных сил говорить какие-то добрые напутственные слова.*

*Поэтому, просыпайтесь сами и будите малыша заранее, чтобы у вас было достаточно времени на неспешные сборы, чтобы вы могли уделить внимание ребенку.*

*Выходите в садик тоже заблаговременно, с большим запасом времени, чтобы вы не нервничали по дороге сами и могли настроить вашего ребенка на позитивный лад.*