



## Памятка для родителей:

### **«Адаптация к садику – на отлично!»**

Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться.

#### **Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:**

- **Тревога, связанная со сменой обстановки.** Ребенок из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей.

- **Режим.** Ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в садик.

- **Отрицательное первое впечатление** от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.

- **Психологическая неготовность ребёнка** к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой.

- **Отсутствие навыков самообслуживания.** Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

- **Избыток впечатлений.** В саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

## Способы уменьшить стресс ребёнка.

**1.** Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребёнка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Лучше всего заранее создать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ДОУ.

**2.** В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в саду.

Если ребенок трудно привыкает к детскому саду, то мама может находиться в группе вместе с ребенком, чтобы познакомить ребенка с окружающей его обстановкой и «влюбить» в воспитателя.

**3.** Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

**4.** Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике.

**5.** В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в саду, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

**6.** Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

**7.** Не обсуждайте при малыше проблемы, связанные с детским садом.

## Рекомендации для родителей:

- любите своего ребенка таким, какой он есть;
- радуйтесь своему малышу;
- разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном; - слушайте ребенка, не перебивая;
- установите четкие и определенные требования к малышу; - не устраивайте для ребенка множество правил;
- будьте терпеливы;
- каждый день читайте ребенку и обсуждайте прочитанное; - поощряйте в ребенке стремление задавать вопросы;
- чаще хвалите малыша;
- поощряйте игры с другими детьми;
- интересуйтесь жизнью и деятельностью вашего ребенка в детском саду;
- не позволяйте себе неподобающего поведения в присутствии ребенка;
- помните, что авторитет родителей основан только на достойном образце поведения;
- прислушивайтесь к советам педагогов и воспитателей; - посещайте групповые собрания.

Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей является залогом успешной адаптации ребенка к условиям детского сада.

## Детей учит то, что их окружает

Если ребёнка часто критикуют – он учится осуждать.

Если ребёнку часто демонстрируют враждебность – он учится драться.

Если ребёнка часто высмеивают – он учится быть робким.

Если ребёнка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым.

Если к ребёнку часто бывают снисходительны – он учится быть терпимым.

Если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе. Если ребёнка часто хвалят – он учится оценивать.

Если с ребёнком обычно честны – он учится справедливости. Если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить.

Если ребёнок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

## Помощь нужна еще и маме!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает ее малыш.

## Чтобы помочь себе, нужно:

✓ быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

✓ поверить, что адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач не дает нервной системы перегружаться.

✓ воспользоваться помощью. Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям.

✓ заручиться поддержкой. Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе радуйтесь успехам детей и самих себя.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

***Успехов!***