

## **Советы родителям:**

### **«Как облегчить малышу, адаптацию к детскому саду»**

Подготовила: Педагог-психолог  
МБДОУ «ДСКВ № 82»  
Макамбила Анастасия Николаевна

1. Заранее познакомиться со своим воспитателем (рассказать об особенностях, привычках, интересах ребенка)
2. В присутствии ребенка всегда отзываться положительно о воспитателях и саде.
3. Заранее, необходимо, домашний режим малыша максимально приблизить к режиму детского сада (в выходные дни также не рекомендуется менять режим дня ребенка).
4. Привить навыки самообслуживания (научите ребенка: одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть).
5. Поддерживайте дома спокойную обстановку, щадящую нервную систему ребенка. Главное правило: «Спокойна мама- спокоен малыш».
6. Чаще обнимайте ребенка, говорите ласковые слова.
7. Больше хвалите, чем ругайте.
8. В первое время оставляйте ребенка в саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал. Через 1 – 2 недели можно перейти на обычный режим.
9. Дайте ребенку с собой его любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Скажите ребенку: «Дружок будет ходить в садик вместе с тобой и знакомиться там с другими». Расспросите ребенка вечером, что с Дружком происходило в д/с, с кем он познакомился, кто с ним играл, не было ли ему грустно.
10. Расскажите ребенку, с кем он останется и, главное, что будет делать: «Ты будишь с воспитателем и другими детками. Вы покушаете, потом погуляете, поиграете, а после прогулки будете меня вместе встречать». Делайте акцент на всем, что может способствовать позитивному настрою: расскажите о том, что ему может быть там интересно, чему он сможет научиться.
11. Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребенку все, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму). Не надевайте ребенку одежду, причиняющую дискомфорт (тугую, с заклепками, синтетическую, сложно снимающуюся).

### **Правильно прощаемся с ребенком**

- Приводить ребенка в садик должен тот, с кем ребенок легче расстается.
- Избегайте долгих прощаний. Важно уходить не задерживаясь, не оборачиваясь (так ребенку будет легче отпустить вас). Помните пословицу: «Долгие проводы – лишние слёзы»

- Во время прощаний сохраняйте спокойствие, демонстрируйте хорошее настроение. Будьте уверены и решительны.
- Скажите ребенку, куда и зачем вы идете и когда вернетесь (Пр.: «Я иду на работу печатать на компьютере, приду, когда ты поспишь, погуляешь...»). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов - спокойная, открытая, доброжелательная интонация подскажет ему, что беспокоиться не о чем.
- Желательно ввести несложный прощальный знак и ежедневно повторять его (Пр.: воздушный поцелуй, удар кулачками или рукопожатие).
- Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени маленький сюрприз (конфету или печенье, мыльные пузыри – дают успокаивающий эффект).
- Будьте терпеливыми, внимательными и заботливыми.
- Радясь встрече с ребенком, скажите приветливые слова, обнимите и похвалите его (Пр.: «Я по тебе соскучилась, молодец! Ты хорошо себя вел, я горжусь тобой!..»).

### **Играем дома**

По выходным хорошо играть в игру "Дорога от дома к детскому саду". Нарисуйте карту с дорожками и домиками-ориентирами: "Наш дом", "Мамина работа", "Папина работа", "Магазин", "Детский сад".

По дороге из дома в сад и обратно обращайтесь внимание ребенка на ориентиры, запоминайте их и, придя домой, наносите (ставите) их на карту. Ребенок ходит своей фигуркой, родители - своими. Играя в "Дорогу в детский сад" по выходным, малыш не отвыкает от сада, и приходиться в садик в понедельник ему будет проще.

Поиграйте с ребенком домашними игрушками в «детский сад» где какая-то из них будет самим ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти игрушке друзей и разобрать проблемы вашего ребенка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.

Отдав ребенка в садик, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они станут еще более теплыми, ведь вам есть, что рассказать друг другу.

#### **Адаптационный период считается законченным, если:**

- Ребёнок спокойно идёт в группу;
- С аппетитом ест;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими;
- Играет в разные игры.

Необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребенком, приводит к снижению сопротивляемости организма. Вот почему в период адаптации все детки неизбежно болеют.

Не пугайтесь и не торопитесь сразу садиться на больничный, особенно в период адаптации. От небольшого насморка или кашля при своевременном лечении, можно вполне избавиться, не снимая ребенка с детского сада. Главное не упустить момент! А вот посидев пару недель дома с практически здоровым ребенком, Вы рискуете получить новые слезы, и привыкание начнется сначала.

***Итак...***

***Если у ребенка удалось сформировать навыки самообслуживания, научить его играть, общаться со сверстниками, домашний режим совпадает с детсадовским, наметился эмоциональный контакт ребенка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.***

**УДАЧИ!**