

АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



***Уважаемые родители, поздравляем Вас,
скоро Вам предстоит новый этап в жизни,
Ваш малыш стал воспитанником лицея!***

Обязательно расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем и почему Вы, родители, хотите, чтобы он посещал его. Утром, гуляя с ребёнком, обратите его внимание на то, как детки идут в детский сад с родителями, а во время вечерней прогулки акцентируйте внимание малыша на том, что все дети из садика возвращаются домой.

Содержание беседы зависит от возраста ребёнка. Например, беседа может быть такой: «Детский сад – это очень красивый дом, куда мамы и папы отводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В группе маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Дети в детском саду все вместе дружно играют, кушают, гуляют.

Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. А ты можешь пойти в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя туда, а вечером заберу домой. Ты мне расскажешь, как у тебя прошёл день, а я расскажу тебе, что было интересного у меня на работе. Многие мамы и папы хотели бы отвести в детский сад своего ребёнка. Тебе повезло, что ты будешь туда ходить».

Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией напоминайте ребёнку, как ему повезло: осенью он сможет сюда начать ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, о том, что гордитесь своим сыном (дочерью), - ведь его приняли в детский сад.

И в тоже время не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии. Это может вызвать страх и неуверенность в собственных силах ребёнка.

И чтобы малыш как можно легче и спокойнее прошёл этот нелёгкий, но очень важный период в жизни, мы хотим предложить Вам несколько рекомендаций:

- ❖ *Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.* Чаще хвалите ребёнка, обнимайте, говорите, что очень его любите. Уделяйте малышу больше внимания, интересуйтесь его успехами и неудачами, отмечайте малейшие изменения в его настроении.
- ❖ *Познакомьте ребёнка с режимом дня в детском саду.* Чем чаще Вы будете его соблюдать, тем спокойнее ребёнок воспримет новые правила. Спрашивайте, куда он будет складывать свои вещи после прогулки, что он будет делать после обеда. Такими вопросами Вы сможете проконтролировать, как ребёнок усвоил последовательность режимных моментов в дошкольном учреждении. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит так, как было обещано, то чувствуют себя увереннее.
- ❖ *Максимально надо приблизить домашний режим к распорядку в детском саду не менее чем за две недели и старайтесь поддерживать его в выходные дни:*

7:30 – подъём, умывание, одевание;

8:20 – крайнее время для прихода в группу;

8:30 – завтрак;

10:30 – прогулка;

12:00 – возвращение с прогулки;

12:15 – обед;

13:00 – 15:00- дневной сон;

15:50 – полдник.



Для того, чтобы малыш легко просыпался и вставал утром, лучше лечь спать не позже 20:30.

- ❖ *К началу посещения детского сада прививайте ребёнку элементарные навыки самообслуживания.* Ребёнок должен уметь самостоятельно:

-мыть руки с мылом и вытирать их;

- проситься и самостоятельно пользоваться туалетом;

-одеваться самостоятельно с небольшой помощью взрослого;

- пользоваться ложкой и желателно - вилкой.



Поговорите с малышом о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать. Например: Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». И воспитатель нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, обязательно скажи об этом воспитателю.

Попробуйте проиграть с ребёнком все эти ситуации дома.

❖ *В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.* Не пугайте ребёнка детским садом, например: «Не хочешь есть сам? Вот придёшь в детский сад - там тебя научат» или «Учись есть сам, иначе тебя не возьмут в детский сад».

❖ *Расширяйте круг общения ребёнка с другими детьми и взрослыми.* Поощряйте игры с другими детьми. Личным примером учите ребёнка общаться, знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои. Не пренебрегайте такими простыми фразами, как: «Если хочешь поиграть с девочкой (мальчиком), подойди и скажи: «Как тебя зовут?». В присутствии своего ребёнка называйте этих детей по имени. Говорите дома о новых знакомых.

❖ *Будьте спокойны и уравновешенны, так как дети очень легко перенимают тревожность от своих близких.* Личная тревожность матери часто является причиной беспокойства у ребёнка. Когда Вы уходите, расставайтесь с ребёнком быстро и легко, иначе у ребёнка появится тревога.

❖ *При расставании с ребёнком в группе: будьте настойчивы и спокойны.* Даже, если ребёнок плачет и хватается за Вас, *улыбнитесь ему* и скажите: **«Всё будет хорошо, вечером я приду за тобой»** и, не оглядываясь, уходите.

❖ *Скажите честно ребёнку, куда и зачем Вы идёте спокойной, уверенной интонацией.*

Ни в коем случае не обманывайте малыша. Если Вы сказали, что пошли в магазин – покажите ребёнку покупки...

❖ *Скажите точно ребёнку, когда Вы вернётесь за ним.*

Например: «Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь».

❖ Не спрашивайте ребёнка: *«Хочешь пойти в сад?»*. Если он ответит отрицательно, а вопрос о походе в сад Вами уже predetermined, это может дополнительно расстроить Вашего ребёнка.

❖ *Ребёнок может принести в группу любимую игрушку, книжку или милый пустячок, с которым он не расстанется дома.* Это поможет ребёнку легче и безболезненнее привыкнуть к дошкольному учреждению. Предложите ребёнку рассказать своей любимой игрушке про детский сад, пусть ребёнок покажет ей свой шкафчик, кроватку и т.д.

❖ *Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике, чтобы ребёнок наутро снова с ней встретился.* Если ребёнок на это не соглашается, пусть игрушка «ходит» вместе с ним ежедневно и «знакомится» там с другими детьми.

❖ *В первые дни оградите ребёнка от дополнительного общения:* походов в гости, детские площадки и т.д. Лучше после детского сада вместе с ребёнком побыть дома. Так как ребёнку (его нервной системе) необходимо отдохнуть от эмоционально насыщенного дня.



Помните, что Ваш ребёнок в надёжных и профессиональных руках!



Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребёнка к детскому саду, иногда на привыкание ребёнка к дошкольному учреждению может потребоваться не один месяц.

Рассчитывайте свои планы и возможности.