

ПАМЯТКА

для родителей по адаптации ребенка к детскому саду

(возраст от 2 до 3 лет)

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребёнка детский сад несомненно является новым, ещё неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребёнка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

Уважаемые родители!

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ:

ü **Основная потребность 2-3летнего ребенка – потребность в любви.** Ребенок сильно привязан к маме. Разлука с мамой, пусть недолгая, пугает ребенка.

ü **Оторванность от мамы** и присутствие вокруг большого количества чужих людей – основные источники напряжения для ребенка, особенно, если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

ü **Важно сделать так, чтобы ребенок понял, что он может чувствовать себя комфортно и в отсутствие мамы.** Для этого мама сама должна быть спокойной и позитивно настроена на посещение ребенком детского сада

ЧТО ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ:

ü **Психологические и медицинские факторы, препятствующие посещению яслей** - заостренная привязанность к матери, беспокойство в ее отсутствие, страх перед незнакомыми людьми, общая боязливость, осложненная беременностью и родами, неврозы, ослабленное здоровье

ЧТО ВАЖНО ДЕЛАТЬ:

ü **Убедитесь в собственной уверенности** в том, что детский сад необходим Вашему ребёнку именно сейчас. Главный критерий готовности малыша - готовность его родителей.

ü **Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы он пошёл в детский сад.** Но ни в коем случае не делайте из этого события проблему, не говорите часто о предстоящей перемене в его жизни. Ваша задача – позитивно настроить ребёнка. Проходя мимо детского сада, радостно напоминайте ребёнку, как ему повезло, он сможет ходить сюда. **В присутствии малыша рассказывайте** родным и знакомым об ожидаемом событии, о том, **что Вы гордитесь тем, что его приняли в детский сад.**

ü **Подробно расскажите ребёнку о режиме дня в детском саду: что, как и в какой последовательности он будет делать.** Чем подробнее будет Ваш рассказ, и чем чаще Вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя малыш, когда пойдёт в сад. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, они чувствуют себя уверенно.

ü **Приобретите для ребенка практичные и удобные вещи без лишних застёжек.** Лучше, если вместо пуговиц будут кнопки. И желательно, чтобы они были расположены спереди, а не на спине. Так ребенок сможет

справиться с процессом сам, и ему не придется лишний раз просить о помощи воспитателя. Предпочтение лучше отдать немаркой одежде.

• **Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми:** посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведёт: стесняется, уединяется, конфликтует, дерётся или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

• **Приготовьте вместе с ребёнком "Радостную коробочку"**, с которой он отправится в детский сад: положите туда небольшие игрушки (не очень нужные, недорогие, может, самодельные), которые нравятся Вашему малышу и точно обрадуют других детей. Воспитатели тоже будут рады пополнению игрового материала группы. И ещё один плюс: когда у малыша есть, чем играть, чем поделиться с товарищем, он быстрее освоится в новом коллективе, подружится с ребятами.

• **Научите малыша знакомиться с другими детьми**, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои услуги, свои игрушки другим детям. **Чем больше друзей (детей и взрослых) появится у Вашего ребёнка, тем быстрее он привыкнет и к детскому саду.** Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими детьми. Называйте их в присутствии Вашего ребёнка по именам. Дома спрашивайте своего малыша о Лене, Саше, Серёже. Поощряйте обращения Вашего ребёнка за помощью к другим людям.

• **Поиграйте с ребёнком домашними игрушками в детский сад**, где какая-то из них будет самым ребёнком. Понаблюдайте, что делает он с этой игрушкой, что говорит, *помогите вместе с ребёнком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребёнка через неё*, ориентируя игру на положительные результаты.

• **Поддерживайте тесный контакт с воспитателем.** Чем лучше будут Ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще Вашему ребёнку будет привыкнуть к детскому саду и тем комфортнее он будет себя чувствовать.

• **Познакомьтесь с воспитателями и педагогами группы заранее**, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребёнка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребёнка. Обязательно проясняйте ситуацию, тревожащую Вас. Главное – делайте это в доброжелательной форме.

• **В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом!** Если Вы заметите, что ребёнок опасается воспитателя или не очень ему доверяет, постарайтесь почаще говорить о воспитателе, хвалить его, спрашивать о воспитателе ребёнка, подчеркивая, какая она добрая, красивая, хорошая, заботливая и т.д.

• **В период адаптации поддерживайте малыша эмоционально.** Теперь Вы проводите с ним меньше времени, поэтому компенсируйте это **качеством общения** – чаще обнимайте, разговаривайте. Скажите ему: "Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает грустно. Когда что-то новое начинается, сначала всегда бывает трудно, а потом привыкаешь и становится интересно. У тебя всё получится".

• **Не устраивайте ребёнка в садик только потому, что у вас родился ещё один ребёнок**, даже если это и облегчит вам жизнь. Ваш старший сын или дочь и без того почувствует, что в доме появился непрошенный гость, и ваше решение *он непременно истолкует как своё изгнание*, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорождённого. Поэтому если вы, ожидая ребенка, всё же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления малыша.

• **Самое главное назначение** детского сада в том, чтобы дать ребёнку возможность общаться и играть со

сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку - не считайте, что он заменяет семью.

ü Помните, что на привыкание к детскому саду ребёнку может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. **Лучше, если в этот период у семьи будет возможность подстроиться под особенности адаптации своего малыша.**

ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ОСТАВЛЯЕТЕ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ:

ü Скажите ребёнку **уверенным и твёрдым тоном**, что Вам пора идти. Поцелуйте его, **словно ничего не происходит**, и уходите, **не задерживаясь**. Разработайте вместе с ребёнком несложную *систему прощальных знаков внимания*, и малышу будет проще отпускать Вас.

ü **Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе**, обратившись к нему с такими, например, словами: "Вижу, у вас сегодня ожидается весёлый день" (далее можно намекнуть воспитателю на то, что ребёнок сейчас займётся его любимым рисованием, или лепкой, или игрой...)

ü Скажите ребёнку, как он может определить **время, когда Вы должны за ним придти** (например, сразу после обеда) и **будьте обязательно точны**

ü Попрощавшись, **уходите, не оборачиваясь**

ü **Будьте терпеливы**. Помните, малышу намного тяжелее, чем Вам. Ему нужна Ваша помощь и поддержка.

5 НУЖНО и 5 НЕЛЬЗЯ

для успешной адаптации к детскому саду

Нужно

1. Научить малыша самостоятельно есть, одеваться, пользоваться горшком.
2. Соблюдать четкий распорядок дня, максимально приближенный к тому, который будет в садике.
3. В простой и доступной для понимания форме рассказать ребенку о том, что его ждет в ДОО.
4. Делиться с малышом впечатлениями дня: спрашивать у него, что он делал в садике, рассказывать, как прошел день у вас на работе.
5. Говорить, когда вы его заберете домой, и обязательно сдерживать свое обещание — не опаздывайте в садик, не приходите позже, чем обещали.

Нельзя

1. Негативно отзываться о садике или воспитателе в присутствии ребенка. Пугать детским садом.
2. Сразу оставлять ребенка в группе на целый день.
3. Водить в сад больного малыша.
4. Наказывать его за капризы, энурез в период адаптации. Плохое поведение является результатом перенапряжения нервной системы, а вовсе не упрямства или проявлением "плохого" характера ребенка.

5. Одевать слишком тепло или, наоборот, излишне кутать малыша.

Когда плач может быть вредным для здоровья ребенка

Американские исследования показывают, что плач может нанести непоправимый вред нервной системе ребенка. Плач ребенка нужно дозировать, считает доктор психологии Пенелопа Лич. Она исследовала около 250 детей и выяснила, что плач более 20 минут подряд наносит сильный удар по здоровью ребенка. Это относится не только к плачу в детском саду, но и к воспитанию ребенка дома. Те дети, которые плачут более 20 минут, затем испытывают больше проблем на протяжении всей своей жизни, потому что привыкают к мысли, что на их крик о помощи никто не придет и не поможет. К тому же, утверждает доктор Лич, длительный плач детей разрушает их мозг, что в дальнейшем приводит к проблемам с учебой.

Когда ребенок плачет, в его организме вырабатывается гормон стресса **кортизол**, вырабатываемый надпочечниками. Этот кортизол и является тем гормоном, который способен повредить нервную систему ребенка. Чем дольше плач, тем больше кортизола вырабатывается и тем больше вероятности повреждения нервных клеток.

"Это не значит, что ребенок никогда не должен плакать или что родители должны беспокоиться, как только ребенок заплакал. Все дети плачут, некоторые больше, чем другие. Плох для детей не сам плач, а то, что ребенок не получает ответа на свой крик о помощи», - пишет в своей книге доктор Лич.