

## Как помочь ребенку в период адаптации к детскому саду

➤ Уважаемые родители! **Убедитесь в собственной уверенности**, что детский сад необходим для вашей семьи. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются, и тогда он использует любые ваши колебания для того, чтобы не расставаться с вами. Быстрее и легче привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

➤ Вам необходимо привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками и развиваться. **Я хочу, чтобы он пошел в садик**».

➤ Расскажите ребенку, **что такое детский сад, зачем туда ходят дети**, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: *«Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в детский сад, схожу на работу, а вечером приду за тобой и мы вместе пойдем домой»*.

➤ Расскажите ребенку о режиме детского сада: **что, как и в какой последовательности он будет делать**. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее ваш малыш пойдет в детский сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что все происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

➤ Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его навыкам самообслуживания: проситься в туалет, самостоятельно мыть руки, есть, одеваться (пусть и неидеально) и т.п.

➤ **Поговорите с ребенком о возможных трудностях**, к кому он может обратиться за помощью. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется немного подождать своей очереди.

➤ **Научите малыша знакомиться с другими детьми**, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше.

➤ В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Ребенок автоматически примет вашу позицию («Если маме здесь не нравится, то и мне плохо. Я не хочу в детский сад!»). **Никогда не пугайте ребенка детским садом!** Важно создать положительный образ детского сада.

➤ В период адаптации **эмоционально поддерживайте малыша**. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, а потом привыкаешь, и тебе становится интересно. Ты у меня молодец!»

➤ Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Необходимо снизить нервно-психическую нагрузку, избегайте сильных как отрицательных, так и положительных впечатлений. **Дома ребенок должен эмоционально отдыхать**.

➤ Физиологами доказано, что к 9-му дню адаптации защитные силы (иммунитет) ослабевают и ребенок заболевает. А **после болезни адаптацию придется проходить заново**. Поэтому к концу второй и четвертой недели посещения детского сада желательно оставить ребенка дома отдохнуть и набраться сил.

## Утро в детском саду

По утрам вам проще будет отправлять малыша в детский сад с игрушкой: и идти веселей, и проще завязывать отношения с другими детьми.

Чтобы спокойно попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня). Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте.

Скажите ребенку куда и зачем вы идете (только очень просто: "Я иду на работу, чтобы лечить людей"). Спокойная интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, - хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

Скажите ребенку, как он может определить время, когда вы за ним придете (например, сразу после обеда, прогулки), но тогда уж будьте точны.

Уверенным доброжелательным тоном скажите ребенку, что вам пора идти. Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь и не оборачиваясь. Мама, которую плачущий малыш "вернул с порога", которая решила "не травмировать" ребенка, тем самым просто "оттягивает" адаптацию ребенка.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 15 комбинированного вида»

Если у вас есть потребность в контакте со специалистами, педагоги и психолог детского сада ждут вас!

***Любите своих малышей  
просто за то,  
что они у вас есть.***

***Удачи вам!***

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



**ПЕРВЫЙ РАЗ  
В  
ДЕТСКИЙ САД**

Психолог Изотова Раиса Викторовна  
тел. 455 405

Сайт МБДОУ «Детский сад №15» <http://ds15pk.ucoz.ru/>