



В детский сад — без слёз!

Рекомендации психолога:

Что нужно знать родителям в период адаптации детей к детскому саду?..

От успешности адаптации часто зависит физическое и психологическое здоровье малышей. Вот почему этот острый вопрос, как помочь ребёнку адаптироваться к детсадовскому коллективу, должен озаботить родителей ещё до того момента, как двери дошкольного учреждения распахнутся перед новыми дошколятами.

Как облегчить адаптацию малыша к детскому саду?

1. Один из самых важных моментов - это **формирование навыков самообслуживания** (например: кушать ложкой, пить из стакана, проситься в туалет, одеваться и раздеваться, хотя бы частично, умываться, самостоятельно уходить в сон и др.) Чем больше ребенок будет уметь делать, тем легче будет в саду и ему самому.
2. Также необходимо подстроить **сон и расписание ребенка под режим детского сада**. Таким детям значительно проще находиться в детском саду. Ребенок должен быть знаком с разнообразной едой. Трудно привыкнуть к пище детского сада тем детям, кто привык питаться только полуфабрикатами или пищей пюреобразной консистенции.
3. **Взаимодействие с детьми и со взрослыми**. Обучайте ребенка средствам общения, объясняйте ему, что делать, если кто-то попросил игрушку, как меняться ими, как отвечать, если не готов делиться, как попросить что-то. Этот опыт можно приобрести на детских площадках, в кружках, спортивных секциях.
4. **Формирование положительного настроения ребенка к детскому саду**. Рассказывайте ребенку о том, что такое сад, кто там находится, что делают дети, какие там интересные игры, праздники. Читайте малышу сказки про детский сад.
5. Во время расставания необходимо стараться **сохранять спокойствие**, объяснить малышу, что **мама обязательно вернется**. С помощью «ленты времени» можно помочь понять ребенку, когда это произойдет? На такой ленте изображены картинки с режимными моментами детского сада (прием пищи, игры, прогулка и др.) Придумать с ребенком свой **ритуал расставания**. Например: прошептать в каждое ушко «я тебя люблю», а потом сказать обычным голосом, «приложишь руку к ушку и услышишь мой

голос»; поцеловать ручки ребенка на прощание и предложить «когда соскучишься по мне, приложи ручки к щечкам, как будто я поцеловала» и др.

6. **Частичка дома** (для ощущения связи с домом и защищенности). Малыш может взять с собой какую-либо вещичку из дома. Это может быть любимая игрушка. Или что-то, сделанное руками мамы. Маленькая фотография семьи.

7. **Формирование положительной самооценки и представления малыша о себе:** старайтесь говорить ему, какой он самостоятельный, умный, общительный и веселый. При этом необходимо стараться избегать высказываний о том, что ребенок сердитый и капризный.

8. **Доверие родителей к детскому саду и педагогам**, твердая уверенность, что детский сад- это разумное решение для семьи и ребенка. Невербальные сообщения происходят между мамой и ребенком на уровне эмоций, восприятий, ощущений. («Если мама беспокоится и ее что-то тревожит, значит, место нехорошее. Если мама уверена, что так для меня лучше, то я тоже уверен»). Поэтому положительный настрой родителей будет опорой для вашего малыша.

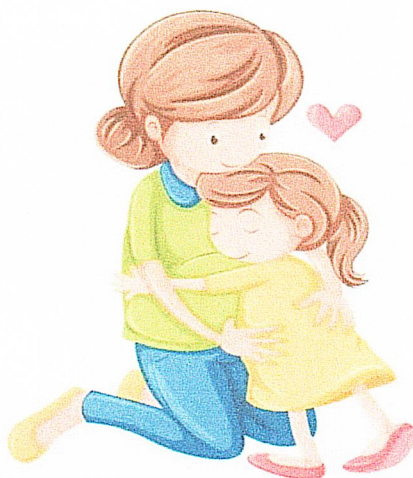
Чего не следует делать?..

- уходить от ребенка в тот момент, когда он отвлекся. В этой ситуации он сильно пугается, что мама исчезла неизвестно куда. В следующий раз он будет всеми силами стараться не отпустить маму от себя ни на шаг.

-каждый раз после расставания покупать малышу игрушки или вкусное угощение: если у него закрепится понимание, что после разлуки его ждет что-то материальное, такие покупки придется делать каждый день, когда малыш пойдет в детский сад.

- оставлять ребенка в дошкольном учреждении сразу на продолжительное время. Первое время, пока малыш привыкает к новой обстановке, водить его лучше на 1-2 часа. Если через несколько дней он адаптировался, можно оставлять до обеда, потом – забирать после сна.

Дорогие мамы и папы: прежде, чем посещение детского сада станет привычным и радостным делом, пройдет немало времени, ведь период адаптации непрост для малыша. На то, чтобы освоиться в детском коллективе и привыкнуть к отсутствию мамы, каждому ребенку требуется разное количество времени. Будьте терпеливы, проявляйте внимание и заботу к вашему малышу, и тогда у него все обязательно получится!





В детский сад — без слёз!

Рекомендации психолога:

Что нужно знать родителям в период адаптации детей к детскому саду?..

От успешности адаптации часто зависит физическое и психологическое здоровье малышей. Вот почему этот острый вопрос, как помочь ребёнку адаптироваться к детсадовскому коллективу, должен озаботить родителей ещё до того момента, как двери дошкольного учреждения распахнутся перед новыми дошколятами.

Как облегчить адаптацию малыша к детскому саду?

1. Один из самых важных моментов - это **формирование навыков самообслуживания** (например: кушать ложкой, пить из стакана, проситься в туалет, одеваться и раздеваться, хотя бы частично, умываться, самостоятельно уходить в сон и др.) Чем больше ребенок будет уметь делать, тем легче будет в саду и ему самому.
2. Также необходимо подстроить **сон и расписание ребенка под режим детского сада**. Таким детям значительно проще находиться в детском саду. Ребенок должен быть знаком с разнообразной едой. Трудно привыкнуть к пище детского сада тем детям, кто привык питаться только полуфабрикатами или пищей пюреобразной консистенции.
3. **Взаимодействие с детьми и со взрослыми**. Обучайте ребенка средствам общения, объясняйте ему, что делать, если кто-то попросил игрушку, как меняться ими, как отвечать, если не готов делиться, как попросить что-то. Этот опыт можно приобрести на детских площадках, в кружках, спортивных секциях.
4. **Формирование положительного настроения ребенка к детскому саду**. Рассказывайте ребенку о том, что такое сад, кто там находится, что делают дети, какие там интересные игры, праздники. Читайте малышу сказки про детский сад.
5. Во время расставания необходимо стараться **сохранять спокойствие**, объяснить малышу, что **мама обязательно вернется**. С помощью «ленты времени» можно помочь понять ребенку, когда это произойдет? На такой ленте изображены картинки с режимными моментами детского сада (прием пищи, игры, прогулка и др.) Придумать с ребенком свой **ритуал расставания**. Например: прошептать в каждое ушко «я тебя люблю», а потом сказать обычным голосом, «приложишь руку к ушку и услышишь мой

голос»; поцеловать ручки ребенка на прощание и предложить «когда соскучишься по мне, приложи ручки к щечкам, как будто я поцеловала» и др.

6. **Частичка дома** (для ощущения связи с домом и защищенности). Малыш может взять с собой какую-либо вещичку из дома. Это может быть любимая игрушка. Или что-то, сделанное руками мамы. Маленькая фотография семьи.

7. **Формирование положительной самооценки и представления малыша о себе:** старайтесь говорить ему, какой он самостоятельный, умный, общительный и веселый. При этом необходимо стараться избегать высказываний о том, что ребенок сердитый и капризный.

8. **Доверие родителей к детскому саду и педагогам**, твердая уверенность, что детский сад – это разумное решение для семьи и ребенка. Невербальные сообщения происходят между мамой и ребенком на уровне эмоций, восприятий, ощущений. («Если мама беспокоится и ее что-то тревожит, значит, место нехорошее. Если мама уверена, что так для меня лучше, то я тоже уверен»). Поэтому положительный настрой родителей будет опорой для вашего малыша.

Чего не следует делать?..

- уходить от ребенка в тот момент, когда он отвлекся. В этой ситуации он сильно пугается, что мама исчезла неизвестно куда. В следующий раз он будет всеми силами стараться не отпустить маму от себя ни на шаг.

- каждый раз после расставания покупать малышу игрушки или вкусное угощение: если у него закрепится понимание, что после разлуки его ждет что-то материальное, такие покупки придется делать каждый день, когда малыш пойдет в детский сад.

- оставлять ребенка в дошкольном учреждении сразу на продолжительное время. Первое время, пока малыш привыкает к новой обстановке, водить его лучше на 1-2 часа. Если через несколько дней он адаптировался, можно оставлять до обеда, потом – забирать после сна.

Дорогие мамы и папы: прежде, чем посещение детского сада станет привычным и радостным делом, пройдет немало времени, ведь период адаптации непрост для малыша. На то, чтобы освоиться в детском коллективе и свыкнуться с отсутствием мамы, каждому ребенку требуется разное количество времени. Будьте терпеливы, проявляйте внимание и заботу к вашему малышу, и тогда у него все обязательно получится!

