

## **Памятка для родителей в период адаптации детей к условиям детского сада.**

1. Проконсультируйтесь у врача по вопросам адаптации вашего ребенка к дошкольному учреждению
2. Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризные сроки: 1г.3м, 1г.6м, 1г.9м, 2г.6м, 2г.9м, и 3г.
3. Отправляйте ребенка в детский сад только здоровым.
4. Тренируйте буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребенка и приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения;
5. Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду и введите их в домашний распорядок дня;
6. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом;
7. В первый месяц посещения ребенком детского сада не оставляйте его там на целый день;
8. Как можно раньше познакомьте малыша с детьми и воспитателями группы, в которую он в скором времени придет;
9. Обучайте ребенка всем необходимым навыкам самообслуживания;
10. Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как прежде Вам дорог и любим.
11. За неделю до посещения детского сада скажите малышу в непринужденной (как бы между прочим) форме об этом событии
12. Напомните накануне и постарайтесь ответить на все вопросы малыша.
13. Скажите, что Вы обязательно пойдете вместе с ним.
14. Когда уже будете уходить, обязательно попрощайтесь с ним, иначе ребенок не сможет сосредоточенно заниматься чем-либо, поскольку будет без конца оглядываться, проверять, тут ли мама.
15. Не рассказывайте ему о том, что интересного случилось, пока он был в группе (к вам приходили гости) Он может решить, что самое интересное происходит без него.
16. Когда ребенок привыкает к детскому саду, не принимайте его слезы всерьез. Многие дети, в общем довольны своей жизнью в группе, с трудом могут перенести сам момент расставания с мамой.

### **Признаки того, что ребенок может посещать детский сад:**

- ребенок соглашается ненадолго отпустить Вас, но ему по-прежнему необходимо держать Вас в поле своего зрения, тогда обходится без родителей он еще, пожалуй, не может.
- проявляет интерес к детям, которых видит на улице.
- сам ест, одевается, «просится на горшок».

### **Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:**

- Состояние здоровья ребенка;
- Уровень его развития;
- Возраст;
- Умение общаться со взрослыми и сверстниками;
- Сформированность предметной и игровой деятельности;
- Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

### **Факторы, снижающие адаптивные возможности детской психики и организма в целом:**

- Сравнение ребенка с другими не в его пользу;

Дефицит родительской любви;  
Отсутствие эмоционального контакта с матерью.

**Пять рецептов избавления от гнева.  
(Психологическая помощь родителям в период адаптации ребенка к условиям детского сада)**

*1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:*

- Слушайте его;
- Проводите с ним как можно больше времени;
- Делитесь с ним своим опытом;
- Рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

*2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под воздействием стресса и вас легко вывести из равновесия:*

- Отложите или отмените совместные дела с ребенком;
- Старайтесь не прикасаться к нему в минуты раздражения;
- Выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.

*3. Если вы расстроены, дети должны знать об этом, говорите им прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:*

- Примите теплую ванну или душ;
- Сделайте массаж;
- Выпейте чай;
- Позвоните друзьям;
- Потанцуйте под громкую музыку;
- Расслабьтесь на диване;
- Спойте что-нибудь.

*4. Старайтесь предвидеть и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев:*

- Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите;
- Не позволяйте выводить себя из равновесия;
- Учитесь предчувствовать наступление срыва.

*5. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям:*

- Изучите силы и возможности вашего ребенка (например, как долго он может быть занят одним делом, может ли концентрировать внимание);
- Если вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его заранее, объяснив ребенку необходимость данного визита.
- Дети многому учатся у взрослых, и, к сожалению, не только хорошему, но и плохому. Поэтому начните заниматься самовоспитанием. Надеемся, что данные рекомендации вам помогут.

**Подготовила Зимичева Л.А., воспитатель**