

Памятка для родителей.

Советы, как помочь ребёнку адаптироваться к условиям ДОО
Подготовила воспитатель: Аксенова Мария Владимировна
1. Позитивный эмоциональный настрой.



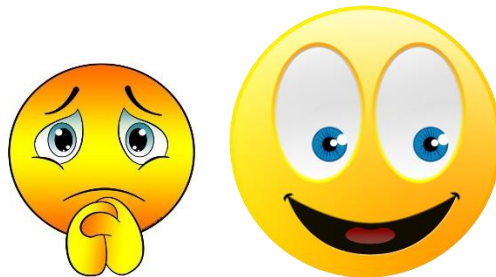
- Очень важно говорить и рассказывать **ребёнку** про детский сад в положительном ключе, особенно про воспитателя - это вторая по величине фигура после мамы. На своём примере показывайте доброжелательные отношения к педагогу-воспитателю. Желательно, чтобы ваша речь была искренняя и эмоционально подкреплена. Дети отзывчивы на эмоциональное выражение чувств.



- Если по каким - то причинам вас не устраивает действия педагога, лучше сразу прояснить обстановку. Не затягивать и не копить негатив, открытые и доброжелательные отношения **помогут всем участникам адаптации**. Пробуйте конструктивный подход в разрешении разногласий. Но только наедине, с глазу на глаз



• Не тревожьтесь зря, подготовьте себя морально ко всем проявлениям чувств вашего **ребёнка**. Не показывайте, что волнуетесь. Чрезмерная гиперопека, тревожность **родителей может усложнить** благоприятное прохождение **адаптации**. Дети хорошие наблюдатели и интуитивно развиты, мгновенно чувствуют настроение окружения и подхватывают цепную реакцию.



• Будьте готовы к болезням. **Адаптация** может быть не только психологическая, но и физиологическая, **ребёнок может часто болеть**. Обычно череда «**болячек**» заканчивается через два, три месяца, но иногда при тяжелой - затяжной **адаптации** может продлиться до года.



Запаситесь терпением.

2. Действовать сообща.



- Создайте уютный эмоциональный климат в семье комфортный для проявлений бурных реакций, капризов. Дайте понять своему чаду, что его примут таким, какой он есть, что его любят и понимают. В острых ситуациях старайтесь отстаивать свою позицию, говорить спокойно и внимательно с **ребёнком**. Если ситуация дошла до пика вашего терпения, не отстраняйтесь, сохраняйте терпение. Предоставьте **ребёнку выплеснуть эмоции**. В большинстве случаев мамы любящие объятья и ласковые поцелуи решают все капризы.

- Бабушка, тёти или другие родственники тоже могут **помочь**. Если у мамы с **ребёнком** близкая эмоциональная связь и расставание в саду тяжело переносить для обоих, что бы облегчит этот момент, приглашайте всех кого **ребёнок принимает**, но прощается спокойно.

- Прислушивайтесь к рекомендациям педагога-воспитателя и специалистов ДОО, совместная работа приведёт к хорошим результатам.

- Не скрывайте значимую информацию об особенностях развития вашего **ребёнка**, сокрытие важных фактов **усложнит** взаимодействие и усугубит прохождение **адаптации ребёнка**.

3. Самостоятельность и общение.



- **Ребёнку будет проще**, если у него сформированы навыки самообслуживания (одевается или часть гардероба умеет сам одевать, кушает, просится в туалет). Бывает и такое, что малыш не умеет сам себе **помочь**, важно научит **ребёнка просить о помощи взрослого**, если у него что-то не получается. Подготовьте ребенка к общению со сверстниками, научите знакомиться с другими детьми и меняться игрушками.

4. Режим:

- Познакомьтесь с правилами **ДОО**: режим дня, меню, правила поведения и организованная деятельность в группе, прогулка. Домашний режим приблизьте к **условиям**, которые устроены в ДОО.

- Почитайте книжки про детский сад; Г. П. Шалаева «*Правила поведения для воспитанных детей*», С. Маршак «*Детки в клетке*», Изд.

САМОВАР «*Детский садик*» сборник стихов, Изд. КАРАПУЗ, Карина Овсепян «*Я иду в детский сад: Проблемы адаптации*», Ольга Громова «*Зайка идет в садик. Посмотрите мультфильмы; «Смешарики: Детский сад», «Комаров», «Как Петя Пяточкин слоников считал»,*

- Поиграйте в детский сад в куклы, а также создайте игровую ситуацию «*воспитатель и ребёнок*». После детского сада пройдите по территории сада, рассматривайте, исследуйте окружающий мир.
- Погружайте **ребёнка** в среду детского сада постепенно (посещение в первую неделю от 1,5 до 4 часов, вторая неделя от 4 до 6 часов). Смотрим на то как ребёнок себя ощущает в саду если комфортно ,то на второй неделе можно оставить на целый день
- Соблюдайте систематичность и последовательность (не пропускайте детский сад из-за плохого настроения или лени, ели это не вызвано болезнью).
- Заведите ритуал прощания, который будет повторяться каждый день, от 2до 5-ти минут будет достаточно (Пример ритуала: теплые объятия и ласковые поцелуи, пожелания хорошего дня или договоренность с **ребёнком о чем-то**, интересные рукопожатия).
- В адаптационный период не перегружайте **ребёнка** после сада развлечениями походы в кино, музей, игровые комнаты, ЭТИМ ВЫ ЕЩЁ БОЛЬШЕ НАГРУЖАЕТЕ нервную систему. Лучше после сада побыть в домашней обстановке почитать , поиграть или просто побеседовать.



Воспользуйтесь нашими советами и тогда ваш малыш быстро привыкнет к новой детсадовской среде. С уважением ваши воспитатели!