

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 35»**

Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск ул. Ленина, 206

тел./ факс 8-865-53 5-57-02 E-mail svetlanagudim19754@mail.ru

ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

**Рекомендации родителям
«Секреты успешной адаптации
в детском саду»**

Подготовил:

педагог - психолог

высшей кв. категории

Ступина Н.Н.

МБДОУ «Детский сад № 35»

Дата: 05.06.2024 г.

Сегодня мы с Вами поговорим о том, как дети привыкают к условиям детского сада, и, что нужно делать для того, чтобы адаптация ребёнка была более комфортной.

Отрыв от дома, близких и родных и встреча с новыми взрослыми людьми и незнакомыми детьми может вызвать у ребёнка нехарактерное для него беспокойство. Малыш воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты.

Внутренний дискомфорт малыша обычно выражается в капризах, слезах, истериках, отказа от еды и сна, общения со сверстниками. В этот период у ребёнка могут появиться так называемые «вредные привычки»: малыш сосёт пальцы, грызёт ногти, облизывает губы и т.п.

Порой тяжёлая адаптация ребёнка может сопровождаться частыми простудами, болезненными состояниями. Поэтому очень важно, чтобы переход в стены детского сада был плавным, мягким, безболезненным.

Дети, привыкшие к общению только с родителями и лишённые возможности общаться со сверстниками, могут испытывать трудности, так как у них не сформирован навык общения.

Установки и стереотипы, которые формируются в семье, накладывают отпечаток на поведение ребёнка и могут затруднять привыкание малыша к детскому саду. Например, малыш засыпает только в том случае, если рядом ложится мама.

Как помочь ребёнку легче пережить процесс перехода из дома в детский сад? Вот некоторые советы родителям.

1. Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Наблюдайте, как он себя ведёт: стесняется, уединяется, конфликтует, дерётся или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
2. Перед посещением садика соблюдайте его режим: часы приёма пищи, сна, прогулок. Посещая детский сад, даже в выходные дни для наилучшей адаптации придерживайтесь режима.
3. К началу посещения детского сада прививайте ребёнку элементарные навыки самообслуживания: малыш должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом, вытирать их; ходить в туалет; пользоваться ложкой и вилкой; частично одеваться.
4. Поддерживайте и настраивайте ребёнка на положительное отношение к детскому саду. Его посещение он должен воспринимать как праздник, а не как наказание.
5. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребёнка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи нуждается. Определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для Вашего ребёнка. Необходимо,

чтобы ребёнок понимал, что между родителями и воспитателями установились добрые отношения: тогда он спокойно примет человека, которому его доверяют.

6. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Не опаздывайте, особенно в первые дни забирайте ребёнка вовремя.

7. Дайте ребёнку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить её переночевать в садике, чтобы ребёнок наутро снова с ней встретился. Если ребёнок на это не соглашается, пусть игрушка «ходит» вместе с ним ежедневно и «знакомится» там с другими детьми. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удаётся привыкать к садику.

8. Оставляя ребёнка в садике, не показывайте ему свою озабоченность. Нужно весело попрощаться с ним, объяснить, что ему будет хорошо с другими детьми, с которыми так интересно играть. Прощание должно быть мягким. Если вам что-то не понравилось в детском саду, не обсуждайте это при ребёнке, формируя негатив по отношению к воспитателям, сотрудникам детского сада.

9. Поиграйте с ребёнком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, вместе с ребёнком помогите найти ей друзей и решайте проблемы вашего ребёнка через неё, ориентируя игру на положительный результат!

Воспитатели подскажут вам, каким образом вести себя в период адаптации: необходимо ли Ваше присутствие в течение дня, в какое время лучше забирать малыша, когда можно оставлять ребёнка на более длительный режим и т.д.

Адаптация ребёнка к детскому саду является важным периодом в его жизни и успешное привыкание малыша к новым условиям – это залог его благополучного развития!

Памятка для родителей № 1

Чего нельзя делать ни в коем случае:

Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста ещё не умеют «держаться слово». Лучше ещё раз напомните, что вы обязательно придёте.

Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдёшь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребёнке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

Нельзя обманывать ребёнка, говоря, что вы придёте очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придёт не скоро, чем будет ждать её целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Памятка для родителей № 2

Советы родителям:

1. В первую очередь родители должны познакомиться с воспитателями.
2. Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребёнка психологически - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребёнка страх и неуверенность в собственных силах.
3. К режиму детского сада необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше в 21.00.
4. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.
5. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д.
6. Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам самообслуживания.
7. Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он привнёс туда «частичку» родного дома.
8. Во время прощания с мамой часто ребёнок начинает капризничать - держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и

устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надёжные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются.

9. В первые несколько дней ребёнок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребёнку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает — это ему необходимо.

10. Когда ребёнок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.

11. Будьте в контакте с воспитателями — интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.

Удачи Вам в адаптации Ваших малышей!