

|  |
| --- |
|  |

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

**АДАПТАЦИЯ СЕМЬИ К ДЕТСКОМУ САДУ.**

Дорогие родители! Поздравляю вас с первой, видимой всем, ступенью взросления вашего ребенка!

Он впервые поступает в социальный институт. Он на практике будет осваивать правила и нормы жизни в большом обществе. Потом появится в его жизни целый ряд социальных институтов: школа, потом вуз или ссуз, потом социализация в трудовой деятельности и в семье.

А сейчас самое важное слово «ВПЕРВЫЕ». Вы понимаете, что все новое всегда требует мобилизации всех сил организма: умственных, физических, эмоциональных. Ваш малыш впервые делает шаг в большой мир из комфортного и со всех сторон понятного пребывания в атмосфере семьи. И вы, родители, ему в этом самые главные помощники!

ДАВАЙТЕ СЕЙЧАС РАЗБЕРЕМ ДВА ГЛАВНЫХ ВОПРОСА:

1. Как помочь малышу приспособиться к новой жизни, войти в нее легко и с удовольствием?
2. Как навредить ему в этом?

КАК НАВРЕДИТЬ?

- Мама, исчезай из раздевалки без предупреждения!

- Оставлять ребенка сразу на весь день!

- Режим дома не менять – как ложился поздно спать, так пускай и ложится!

- Утром будить в последний момент, нервничать и торопить ребенка!

КАК ПОМОЧЬ?

- Во-первых, родителям приобрести ЗНАНИЯ о том, что происходит во время адаптации к детскому саду. Знания помогают лучше ориентироваться в возникающих проблемах и неувязочках. Иначе говоря, имея знания, вы владеете ситуацией.

- Во-вторых, вспомнить о недалеком прошлом. Предварительная ступень социального института «Детский сад» условно можно назвать «ПЕСОЧНИЦА». Вспомните, в полном ли объеме прошел ее ваш любимый малыш? Ведь именно там, в песочнице, во дворе на игровой площадке отрабатываются правила общения с детьми и с незнакомыми взрослыми; развивается восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), мышление и речь. Песочница – это встреча потребностей , эта арена конструктивного (или нет) разрешения конфликтов. В общем, песочнице можно петь оду, но это тема другой нашей встречи. А пока вернемся к адаптации. Если ступень «Песочница» хорошо отработана, то многих сложностей и вы и ваш ребенок избежите.

- В-третьих, родителям разобраться в СВОИХ ЧУВСТВАХ. Бывает бессознательный (!) саботаж родителей процессу адаптации. Будьте готовы отпустить от себя вашего малыша (это самая главная сложность! Особенно для мам) и принять новый уровень его самостоятельности.

**ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ И ЧЕТЫРЕ ОШИБКИ**

1 ПРАВИЛО. Начинайте привыкание до того, как ребёнок пойдет в детский сад

- Когда до начала посещения садика ещё есть время, начинайте жить по его режиму. На этапе привыкания придерживайтесь этого режима и в выходные.

- Заранее рассказывайте, как здорово в садике, как много там всего интересного. Играйте в детский сад, используя любимые игрушки ребёнка.

2 ПРАВИЛО. Знакомьтесь с детским садом правильно.

- Познакомьте ребёнка с воспитателем и детьми до первого дня в садике. Это уберёт страх неопределенности. Ведь идти туда, где уже был, намного спокойнее.

- Сами наладьте контакт с воспитателями. Если ребёнок увидит, что вы хорошо с ними общаетесь, доверяете им, ему будет гораздо легче и самому начать доверять.

3 ПРАВИЛО. Первые недели в саду.

- В первые недели, а особенно в самый первый день будьте СПОКОЙНЫМИ и уверенными. Настраивайтесь на радостное событие. Дети хорошо чувствуют как родительскую тревогу, так и родительскую стабильность.

- Время в саду нужно увеличивать ПОСТЕПЕННО. В зависимости от особенностей ребёнка, весь процесс адаптации может либо ускориться, либо, наоборот, замедлиться.

- Когда оставляете ребёнка в саду, называйте точное ВРЕМЯ своего возвращения. Заранее обсуждайте свой уход и говорите, что будете делать (поедете по делам, на работу, в магазин). И не опаздывайте!

- Будьте готовы к слезам при расставании. СЛЕЗЫ при расставании — это нормально, и практически все дети через это проходят.

- С первого дня придумайте свой РИТУАЛ. Например, целуйте, обнимайте, говорите, когда придёте, машите рукой и уходите. Если ребёнок капризничает, избегайте критики, угроз и шантажа, будьте спокойны. Слёзы при расставании могут быть очень долго — месяц или больше.

- Постарайтесь первые один-два месяца ходить в сад ПОСТОЯННО. Если посещать его через раз, давать ребёнку время «на отдых», то адаптация будет идти тяжелее и медленнее.

4 ПРАВИЛО. Как правильно забирать из детского сада

- Обязательно хвалите ребёнка за то, что он стал взрослым и ходит в садик.

- Интересуйтесь, как прошёл день, и рассказывайте о своих делах. Вы тем самым признаёте, что и у него теперь тоже есть свои «дела». Акцентируйте внимание на положительных и интересных моментах в саду.

И еще один ВАЖНЫЙ момент. В первые один-два месяца снизьте нагрузку на нервную систему: сократите походы в театр, цирк, кино и гости. Обеспечьте ребёнку максимально спокойную и стабильную обстановку, сейчас у него и так уходит много сил.

**4 ОШИБКИ при адаптации к детскому саду.**

1 ОШИБКА. Исчезновение мамы.

Никогда не уходите внезапно, не предупредив ребенка, не попрощавшись с ним! У ребенка возникнет ощущение, что теперь мама может внезапно исчезнуть в любой момент его жизни, то есть, он может маму попросту потерять. И он буквально «прилепляется» к ней и психологически и физически на долгие месяцы, боясь упустить ее из виду.

2 ОШИБКА. Долгое пребывание.

Не оставлять ребенка сразу на весь день!

Общая идея при выборе продолжительности пребывания ребенка в саду такая:

- сначала приходить и гулять на той же детской площадке, на которой гуляет группа;

- затем приводить ребенка в группу на 30 минут — 1 час во время свободной игровой деятельности и ждать ребенка в коридоре и затем забирать;

- затем его можно оставить одного на 1-2 часа, затем с утра и до обеда, затем с обедом, затем забрать уже после прогулки. Через некоторое время оставить на обед и забрать, затем – оставить на дневной сон и забрать. Затем уже оставлять на целый день.

3 ОШИБКА. Неправильный режим дня.

Чтобы первый опыт ребенка в детском саду был окрашен позитивными красками, не поленитесь заранее перевести вашего малыша на правильный режим, в первую очередь вовремя ложиться спать. Тогда он сможет просыпаться легко и идти в группу в хорошем настроении!

4 ОШИБКА. Быстрые сборы.

Просыпайтесь сами и будите малыша заранее, чтобы у вас было достаточно времени на неспешные сборы, чтобы вы могли уделить внимание малышу, пока он в постели – сделать массаж, погладить ножки и головку, спеть песенку, пощекотать, поцеловать и другие нежные слова и действия. Все это так важно для хорошего настроение у вас обоих! Выходите в садик тоже заблаговременно, с большим запасом времени, чтобы вы не нервничали по дороге сами и могли настроить вашего ребенка на позитивный лад.

***Материалы подготовила педагог-психолог консультационного центра:***

***Окунева Елена Анатольевна***