

Уважаемые родители!

Скоро Вам и Вашему ребёнку предстоит начать новую жизнь. Чтобы малыш вступил в неё увереннее, был радостным и общительным, хотелось бы предложить Вам несколько рекомендаций.

- **УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ДЕТСКИЙ САД НЕОБХОДИМ ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ ИМЕННО СЕЙЧАС.** Ребёнок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности общественного воспитания, и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними. Легче и быстрее привыкают к новым условиям дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
- **РАССКАЖИТЕ РЕБЁНКУ, ЧТО ТАКОЕ ДЕТСКИЙ САД И ПОЧЕМУ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ОН, КАК И ДРУГИЕ ДЕТИ, ТОЖЕ ЕГО ПОСЕЩАЛ.** Содержание беседы зависит от возраста ребёнка. Например, беседа может быть такой: *«Детский сад - это красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду маленькие столы и стулья, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Дети здесь едят, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошёл в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя туда, а вечером заберу домой. Ты мне расскажешь, как у тебя прошёл день, а я расскажу тебе, что у меня было интересного на работе. Многие мамы и папы хотели бы отправить в детский сад своего ребёнка. Тебе повезло, что ты будешь туда ходить. Но сначала нам надо подготовиться».* Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией напоминайте ребёнку, как ему

повезло: уже скоро он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, о том, что гордитесь своим сыном (дочерью), - ведь его (её) приняли в детский сад.

- **ПОЗНАКОМЬТЕ РЕБЁНКА С РЕЖИМОМ В ДЕТСКОМ САДУ.** Чем подробнее будет Ваш рассказ и чем чаще Вы будете его повторять, тем спокойнее ребёнок воспримет новые правила.
Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит так, как было обещано, то чувствуют себя увереннее. Максимально приблизьте домашний режим к распорядку жизни в детском саду.
- **ЕДА В ДЕТСКОМ САДУ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДОМАШНЕЙ, ПОЭТОМУ РОДИТЕЛЯМ СТОИТ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА.**
- **ФОРМИРУЙТЕ У РЕБЁНКА НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ И ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.** Совсем маленьким детям помогают одеться воспитатели, в более старшем возрасте ребенок должен уже кое-что уметь и сам. Безусловно, навыки самостоятельности прививаются не сразу. Однако в привычной домашней обстановке ребенку будет гораздо проще научиться надевать колготки, застегивать пуговицы и т.д.
Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать. Например: *«Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». И Виктория Николаевна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом».*

Попробуйте проиграть все эти ситуации дома, например, Вы воспитатель, а медвежонок, за которого Вам тоже придётся говорить, просит пить.

- **МОЖНО ПОИГРАТЬ С РЕБЁНКОМ В ИГРУ «ДЕТСКИЙ САД».** Роль малыша может выполнять или он сам, или какая-нибудь игрушка. Покажите ему в игре, как можно познакомиться со сверстниками, как вступить в игру. *Пусть в игре соблюдается ритм дачной жизни: куклы будут завтракать, делать зарядку, гулять, обедать, ложиться спать... Полезно продолжать игру и тогда, когда малыш начнет ходить в садик. В игре Вам будет проще проследить, какие проблемы и трудности он испытывает, помочь ему справиться с ними.*
- **НЕ СОЗДАВАЙТЕ У РЕБЁНКА ИЛЛЮЗИЙ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ТАК, КАК ОН ЗАХОЧЕТ.** Объясните, что в группе много детей, поэтому воспитатель, например, не сможет одеть сразу всех, придётся немного подождать.
- **СОБИРАЯСЬ В ДЕТСКИЙ САД, МОЖНО И ДАЖЕ НУЖНО РАЗРЕШАТЬ РЕБЕНКУ БРАТЬ С СОБОЙ КАКИЕ-ЛИБО ИГРУШКИ, ЧТОБЫ ОН ПРИВНЁС ТУДА «ЧАСТИЧКУ» РОДНОГО ДОМА.** Пусть игрушка ходит с ребенком в детский сад «ежедневно» и знакомится там с другими игрушками. Расспрашивайте ребёнка, что с игрушкой происходило, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно (детям легче говорить о своих чувствах от имени игрушки). С игрушками в детский сад и веселее идти, и проще завязывать отношения со сверстниками.
- **НАУЧИТЕ МАЛЫША ЗНАКОМИТЬСЯ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ,** обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.

• **ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДРУГИМИ РОДИТЕЛЯМИ И ИХ ДЕТЬМИ.** В присутствии своего ребёнка называйте этих детей по имени.

• **ЧЕМ ЛУЧШЕ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ, ДРУГИМИ РОДИТЕЛЯМИ И ИХ ДЕТЬМИ, ТЕМ ПРОЩЕ БУДЕТ ПРИВЫКНУТЬ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ.** Будьте с ними в контакте – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.

• **В ПРИСУТСТВИИ РЕБЁНКА ИЗБЕГАЙТЕ КРИТИЧЕСКИХ ЗАМЕЧАНИЙ В АДРЕС СОТРУДНИКОВ ДЕТСКОГО САДА.**

• **РАЗРАБОТАЙТЕ ВМЕСТЕ С МАЛЫШОМ НЕСЛОЖНУЮ СИСТЕМУ ЗНАКОВ ПРОЩАНИЯ,** и он будет легче отпускать Вас: например, что Вы помашете ему и пошлете воздушный поцелуй, - так ему будет проще отпустить Вас.

• **СОКРАТИТЕ «СЦЕНУ ПРОЩАНИЯ».** Одна из самых распространенных проблем — утренний плач ребенка при расставании с родителями. *Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придется. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что Вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что Вы его любите и обязательно придете за ним в определенный час.*

• **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.

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

• **КОГДА РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ ВНЕ ДЕТСКОГО САДА, РОДИТЕЛЯМ НУЖНО СОЗДАТЬ СПОКОЙНЫЙ, БЕСКОНФЛИКТНЫЙ КЛИМАТ ДЛЯ НЕГО В СЕМЬЕ.**

стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.

• **БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ.** Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться не один месяц. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. *Если через месяц Ваш ребёнок ещё не привык к детскому саду, и Вы продолжаете испытывать потребность в контакте со специалистами - педагоги и психолог ждут вас!*

Если Вы будете следовать этим советам и рекомендациям, то тогда адаптация Вашего малыша к детскому саду пройдет легко и безболезненно, чего я Вам и желаю!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Отпечатано в типографии

МАДОУ «Детский сад №95 «Балкыш».

Редакционная коллегия: Яруллина Е.Х., Амирова Г.Р.,

Шагиева О.В.

© Екатерина Хуснеевна Яруллина, заведующий, 2022 г.

© Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад комбинированного вида № 95 «Балкыш» 2022 г.

© Консультационный Центр «ПРОФЕССИЯ-РОДИТЕЛИ!»

Тираж 20 000 экз

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**



**Федеральный проект «Современная школа»
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ОБРАЗОВАНИЕ**

МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №95 «БАЛКЫШ»

**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
«ПРОФЕССИЯ-РОДИТЕЛИ!»**

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ

**Рекомендации психолога
родителям**



**Олеся Владимировна Шагиева,
Педагог-психолог МАДОУ
«Детский сад №95 «Балкыш»**