

3. Нельзя обманывать ребёнка, говорить, 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.



Как снять напряжение после детского сада:

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приёмы расслабления могут быть различны. Наиболее распространённые источники напряжения:

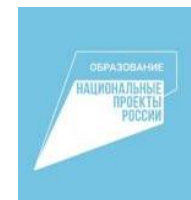
1. Публичность и присутствие большого количества людей. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребёнок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило – он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнёт.

2. Ребёнок скучает по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени для того, чтобы побыть с ним вдвоём, почитать или поиграть.

Можно немного прогуляться с ребёнком, это поможет ему перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем-либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоём.

А лучше понаблюдать за ребёнком – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой (родственники, музыка, животные и т.д.) – то и является для него источником стихийной психотерапии.

**Помните!
Важны терпение,
последовательность и понимание!**



МБДОУ «Детский сад № 12 «Буратино»

Консультационный центр «Первые шаги»



**Адаптация ребенка к
дошкольному учреждению**

**Консультант КЦ, воспитатель
I квалификационной категории
Рахматуллина Изиля Вазыховна**

«Правила поведения родителей в период адаптации»

1. Максимально приблизить домашний режим дня ребёнка к тому, по которому он живёт в детском саду.

2. Научите малыша самостоятельно кушать ложкой, пить из кружки, ходить в туалет (или просится).

3. Научите самостоятельно убирать за собой игрушки, вещи.

4. Научите ребёнка самостоятельно одевать и снимать одежду и обувь.

5. Проговорите с ребёнком возможные трудности, к кому он может обратиться за помощью (воспитатель, няня) если он что-то захочет (в туалет, пить или что-то заболит).

6. Важно создать положительный образ детского сада. Если вас что-то не устраивает, не высказывайте своё недовольство при ребёнке. И не поддерживайте его негативное настроение.

7. Эмоционально поддерживайте малыша, подбадривайте (больше общения, ласки, объятий), что бы он не чувствовал себя брошенным. После работы выделите 30мин. своего времени на игру с ребёнком или прогулку.

8. Если ребёнку очень сложно расстаться с вами по утрам, выработайте свою систему прощания (ритуал, игра, 3 раза обнял, 5 раз поцеловал или помахал в окно). И ему будет легче остаться.

9. Не расслабляйте ребёнка на выходных, пускай он и в вашем присутствии делает всё самостоятельно (ест, одевается, раздевается, умывается и т.д.), чтобы для него, каждый раз, это не было стрессом в детском саду.

10. Старайтесь хорошо укреплять здоровье ребёнка в период адаптации (чтобы меньше болеть и не пропускать детский сад). После каждого длительного пропуска, ребёнку снова приходится адаптироваться.

11. Не поощряйте желание ребёнка не идти в детский сад. Это его расслабит, ему будет легче манипулировать вами. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придётся. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твёрдо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придёте за ним в определённый час. Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после

исчезновения родителя ребёнок успокаивается.

12. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу. Необходимое условие успешного протекания этого периода – отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребёнок их «уловит» и ему будет ещё труднее расстаться с вами. Когда вы уходите из детского сада под вопли ребёнка не считайте себя чудовищем.

Чего нельзя делать ни в коем случае!

1. **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в детский 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 «держат слово». Лучше ещё раз напомнить, что вы обязательно придёте.

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