|  |
| --- |
| **Советы родителям в период адаптации ребенка к дошкольному учреждению** |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

 |
|

|  |
| --- |
| **Советы родителям в период адаптации ребенка к дошкольному учреждению**Редко можно встретить родителей, которые с приближени­ем момента, когда их ребенок должен пойти в ясли или детский сад, не испытывают тревоги. Как примут малыша? Какие отно­шения сложатся у него с воспитательницей? Не будет ли он ча­сто болеть? Больше всего волнений связано с тем, насколько быстро ребенок привыкнет, адаптируется к новой обстановке. Мы  очень надеемся, что за летний период вы воспользовались нашими советами и в соответствии с ними подготовили себя и своего малыша к поступлению в садик, если нет, то сейчас проверьте список  выданных вам рекомендаций и попытайтесь выполнить те, о которых забыли. Практика показывает, что адаптационный период протека­ет по-разному, индивидуально у каждого ребенка, и, безусловно, должно пройти какое-то время, чтобы малыш привык к расставанию с Вами. И хотя многие дети достаточно быстро привыкают к новой социальной среде, помните, что на адаптацию к детскому саду ребенку может потребоваться от нескольких дней до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Для успешной адаптации ребенка, в первую очередь убедитесь в необходимости для вашей семьи посещения малышом детского сада именно сейчас. Ребенок чув­ствует, если родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания, и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтерна­тивы детскому саду. НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ1. Подготовьтесь сами к разлуке с ребенком, если Вы решили доверить своего малыша воспитателям, то доверяйте им во всем – ведь они профессионалы, вырастившие не одно поколение детей.
2. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне  прихода ребенка в ДОУ. Помните, что ваши страхи, опасения обязательно передадутся малышу.
3. Очень важно, чтобы родители и воспитатели действовали согласованно, соблюдали одинаковый подход к ребенку в семье и в дет­ском саду.
4. Обязательно поставьте воспитателя и сотрудников детского сад в известность об особенностях вашего ребенка.
5. Внимательно следите за состоянием здоровья ребенка, приводить ребенка в д/с  необходимо только при условии, что он здоров.
6. Для маленького ребенка очень важна стабильность. Без веских причин не пропускайте посещение сада, т.к. чем длительнее время ребенок не посещает сад, тем сложнее ему вновь влиться в группу. Помните, что независимо от причины пропуска ребенком сада вы должны уведомить об этом воспитателей.
7. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте и  не  наказывайте детским садом. Наоборот, проходя мимо детского сада,   радостно напоминайте ребенку, как  его там ждут и любят. Говорите родным и знакомым в присутствии малыша, что гордитесь своим ребенком, ведь он ходит  в детский сад.
8. В выходные дни резко не меняйте режим дня  ребенка.
9. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
10. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест (цирк, театр), сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему. Ведь избыток пусть и положительных эмоций излишне напрягают и без того перегруженную психику ребенка.
11. Чтобы создать ситуацию стабильности необходимо дома проговаривать все режимные моменты, которые происходят в саду с ребенком («Мы придем, я помогу тебе раздеться, сложим одежду в твой шкафчик, попрощаемся, войдешь в группу, поздороваешься с воспитателем, детьми, поиграешь, погуляешь и т.д. и я за тобой приду). Ребенок привыкает к определенной последовательности событий, знает в какой момент за ним придет родитель, все это упорядочивает его  жизнь, ситуация постепенно становится для ребенка предсказуемой. Для особо тревожных детей можно надевать определенную одежду, приносить с собой игрушку.
12. Расставание самый сложный момент для ребенка, да и для родителя тоже, поэтому разработайте вместе с малышом несложную систему прощальных знаков (например, воздушный поцелуй, прощание двух мизинцев, рукопожатие), таким образом, создается определенный ритуал прощания, повторение которого облегчает этот эмоционально перегруженный процесс и ребенку  будет проще отпустить вас. Повторение определенных внешних действий снимает напряженность, тревогу ребенка, отвлекает его от тяжелых мыслей. Забирайте ребенка домой вовремя.
13. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенси­руйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
14. Будьте терпимее к его капризам. При явно выраженных невротических реакциях обратитесь за советом к специалистам детского сада.
15. Если Вас что-то беспокоит в ребенке, обязательно посетите психолога, проконсультируйтесь по всем интересующим, волнующим  вопросам
16. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Идеальных людей нет, но прояснять ситуацию, тревожащую вас, необхо­димо. Делайте это через специалистов
17. Помните, что чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку
18. Когда ребенок немного привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть уловкой малыша, чтобы удержать Вас возле себя. Через минуту он будет радостно играть со своими сверстниками**Если Вы испытываете потребность в контакте со специалистом по любому вопросу- психолог детского сада ждёт Вас**

С уважением педагог-психолог Воронцова Светлана Викторовна |
|  |

 |  |