

Памятка для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду



**Подготовил: педагог-психолог
Полякова Галина Алексеевна**

Памятка

1. Создайте позитивный настрой:

- Говорите о детском саде позитивно: Рассказывайте о том, какие интересные игры и занятия ждут ребенка, как много новых друзей он встретит. Избегайте негативных комментариев о детском саде в присутствии ребенка.
- Не пугайте детским садом: Никогда не используйте детский сад как наказание ("Если будешь плохо себя вести, пойдешь в детский сад!").
- Подчеркивайте преимущества детского сада: Говорите о том, что в детском саду много игрушек, там весело, там занимаются интересными вещами, там есть другие дети.

2. Подготовьте ребенка заранее:

- Соблюдайте режим дня: За несколько недель до начала посещения детского сада постарайтесь приблизить режим дня ребенка к режиму детского сада. Это поможет ему легче адаптироваться к новому распорядку.
- Развивайте навыки самообслуживания: Учите ребенка самостоятельно одеваться и раздеваться, пользоваться горшком, мыть руки и кушать ложкой. Чем больше ребенок умеет делать сам, тем увереннее он будет чувствовать себя в детском саду.
- Играйте в "детский сад": Разыгрывайте ситуации, которые могут произойти в детском саду. Например, как он играет с другими детьми, как он кушает, как он прощается с вами.
- Читайте книги о детском саде: Читайте вместе книги и смотрите мультфильмы о детском саде.
- Познакомьтесь с воспитателем: Если есть возможность, заранее познакомьте ребенка с воспитателем. Это поможет ему почувствовать себя более комфортно и безопасно.

3. В первые дни адаптации:

- Будьте спокойны и уверены: Ваше спокойствие передается ребенку. Если вы будете нервничать, ребенок тоже будет чувствовать тревогу.
- Не затягивайте прощание: Прощайтесь с ребенком быстро и уверенно. Не затягивайте прощание, не уговаривайте и не упрашивайте его остаться.
- Разработайте ритуал прощания: Разработайте короткий и понятный ритуал прощания (например, поцелуй, объятие и короткое "Пока!").
- Не обманывайте: Не говорите, что вернетесь через 5 минут, если планируете забрать ребенка через несколько часов.
- Приносите любимую игрушку: Разрешите ребенку взять с собой в детский сад любимую игрушку или плед. Это поможет ему чувствовать себя более комфортно и безопасно.
- Оставляйте ребенка на короткое время: В первые дни оставляйте ребенка в детском саду на короткое время (1-2 часа). Постепенно увеличивайте время пребывания.

- Будьте последовательны: Не отступайте от решения посещать детский сад, даже если ребенок плачет. Важно показать ему, что вы уверены в том, что это для него хорошо.

4. Поддержка дома:

- Уделяйте ребенку больше внимания: После детского сада уделите ребенку максимум внимания. Обнимайте его, говорите, как сильно вы его любите.
- Слушайте ребенка: Вечером спрашивайте ребенка о том, как прошел его день в детском саду. Поддерживайте его и хвалите за успехи. Если ребенок рассказывает о трудностях, внимательно выслушайте его и помогите найти решение.
- Не критикуйте детский сад: Не критикуйте детский сад в присутствии ребенка.
- Хвалите за малейшие успехи: Хвалите ребенка за каждый, даже самый маленький успех в детском саду.
- Создайте спокойную атмосферу перед сном: Обеспечьте ребенку спокойную атмосферу перед сном. Читайте ему книги, пойте колыбельные.
- Учитывайте индивидуальные особенности ребенка: Каждый ребенок уникален, и время адаптации может варьироваться. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми.

5. Помните о «правиле трех дней»: Если ребенок продолжает сильно плакать и испытывать стресс после трех дней в детском саду, практически не участвует в играх и занятиях, показывает признаки сильного стресса (например, отказ от еды, плохой сон, регресс в развитии), постоянно просится домой), то значит адаптация идет слишком тяжело и, возможно, стоит на несколько дней взять перерыв и попробовать адаптацию заново.

Почему «правило 3-х дней» может быть полезным:

1. Предотвращение сильного стресса, который может негативно сказаться на психическом и физическом здоровье ребенка.
2. Возможность пересмотреть подход.
3. Улучшение эмоционального состояния: перерыв может дать ребенку время отдохнуть и восстановиться эмоционально.

Если вы решили сделать перерыв:

1. Объясните ребенку причину перерыва, скажите, что вы понимаете, что ему тяжело, и вы решили дать ему немного отдохнуть.
2. Проведите время вместе с ребенком.
3. Не забывайте говорить о детском саде. Поддерживайте положительный настрой, рассказывайте о том, как там интересно, как много у него будет там друзей.
4. Попробуйте начать адаптацию заново: После перерыва начните посещение детского сада с короткого времени и постепенно увеличивая его.

Когда «правило трех дней» может быть неактуальным:

1. Ребенок плачет только при расставании: Если ребенок плачет только при расставании, но быстро успокаивается и включается в деятельность, возможно, стоит продолжать посещение детского сада.
2. Ребенок проявляет интерес к детскому саду, рассказывает о том, что там происходит, возможно, стоит дать ему больше времени на адаптацию.
3. Родители уверены в выбранной стратегии и готовы ее придерживаться.

Будьте последовательны, но гибкими: Важно придерживаться выбранной стратегии адаптации, но при этом учитывать индивидуальные особенности ребенка и корректировать свои действия при необходимости.

6. Обратитесь за помощью, если это необходимо:

- Свяжитесь с воспитателем: Поддерживайте связь с воспитателем, чтобы быть в курсе того, как проходит адаптация ребенка.
- Помните, что вы не одиноки: Многие родители сталкиваются с подобными трудностями.
- Найдите время для отдыха и сил: Вам тоже нужна поддержка и забота.
- Не вините себя: Адаптация к детскому саду – сложный процесс, и не всегда все идет гладко.
- Обратитесь к психологу: Если у вас возникли какие-то вопросы или проблемы, обратитесь к психологу.

***Помните, что адаптация к детскому саду – это временный этап.
Ваша любовь, поддержка помогут ребенку успешно его преодолеть!***

