

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В период адаптации к детскому саду у ребенка преобладают отрицательные эмоции, как результат, следуют яростные отказы от дальнейшего посещения сада, истерики, психосоматические заболевания. Если у вас есть возможность посидеть с ребенком до 3-4 лет, не отказывайтесь от нее. Рождение второго ребенка- это не повод отвести старшего в детский сад. Старший уже с двухлетнего возраста будет вам не обузой, а помощником: принести-унести пеленку, одеяльце, погреметь погремушкой.

В период адаптации у малыша может нарушиться сон, снизиться аппетит, у части детей регрессирует речь и утрачиваются навыки самообслуживания, двигательная активность либо сильно падает, либо возрастает до уровня гиперактивности. Все эти негативные сдвиги проходят, когда адаптация заканчивается, обычно через 3-6 недель, но случается, что она растягивается на 3-6 месяцев.

Условно адаптационный период можно разделить на три этапа:

- 1 этап - подготовка к условиям детского сада.
- 2 этап - приход мамы с ребенком в группу детского сада.
- 3 этап - постепенное привыкание

1 этап следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа снижение эмоционального напряжения и тревожности родителей по поводу перспективы пребывания ребенка в детском саду; снижение эмоционального напряжения детей в период знакомства с детским садом, группой и воспитателями до начала посещения. **Чем могут помочь ребенку родители на 1 этапе?**

- Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша. Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
- Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: «Детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, осенью я начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому. Купить все необходимые вещи, выучить имена воспитателей, приготовить «радостную коробку», складывая туда небольшие игрушки, забавные предметы, красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани, книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или бумажную собачку. За лето вы наполните коробку. Тогда осенью, по утрам, вам проще будет отправлять ребенка в сад — с игрушкой веселее идти, и проще завязать отношение с другим ребенком.

- Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло — осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.
- Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.
- Постарайтесь за лето перестроить таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. В выходные дни не меняйте режим дня, можно позволить поспать малышу чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться», чтобы не нарушать дневной сон.
- Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните «кусочничество» между едой, для улучшения аппетита попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в сад
- Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

2 этап. Здесь очень важна организация первичного приема и первые впечатления ребенка. **Чем могут помочь ребенку родители на 2 этапе?**

- Главная задача данного этапа – создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения. Следует рассказать воспитателям группы, как можно больше о ребенке, все, что вы считаете особенно важным (характер, что он любит, какую игрушку любит больше всего, как он засыпает, как его ласково называют дома и др.).
- Первые визиты длятся не более часа. Мама помогает ребенку осваиваться, поддерживает его интерес к окружающему. На фоне положительного эмоционального общения легко складывается деловое сотрудничество взрослого и малыша. Поэтому мама может на какое-то время выйти из группы, а если ребенок спохватится, обнаружив её отсутствие, он тут же успокаивается, услышав заверения о том, что не стоит волноваться, мама сейчас вернется. Так малыш начинает верить взрослому, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

3 этап адаптации зависит от прохождения первых двух: **Чем могут помочь ребенку родители на 3 этапе?**

- Прием детей ведется по подвижному графику с 8.00 - 9.00 до 10-11.00 часов. Это обеспечивает индивидуальный подход к каждому малышу и дает возможность семье выбрать удобное время для посещения детского сада. Пребывание в группе в первые дни не более 2-3 часов в период бодрствования (прогулки или игры) Постепенно время

пребывания ребенка в группе увеличивается. Оставить на дневной сон можно через 1-3 недели в зависимости от прохождения адаптации ребенка в первые дни.

- В адаптационный период относиться к малышу более терпимо и внимательно. Чаще обнимайте, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшения в поведении. Больше хвалите, чем ругайте.
- Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую игрушку, поделку из «радостной коробки», или свою какую-то вещь. Прижимая к себе что-то, что является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.
- Большую роль играет психологический настрой мамы. Главное правило таково: спокойная мама- спокойный малыш! Тревожные матери испытывают трудности с этим. Они настолько переживают, что с ребенком в саду что-то случится, а их не будет рядом, что «передают» свою тревожность и опасения ребенку. Если малыш очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно чтобы первое время его отводил в садик тот родственник, с которым легче расставаться. Старайтесь раньше забрать домой. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда. Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту.
- Когда уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас. После ритуала прощания сразу уходите: спокойно, уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.
- Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Спрашивайте дома своего малыша о Тане, Саше, Ване... Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

Чтобы помочь себе?

- Будьте уверенными, что посещение сада действительно нужно семье. Не испытывайте чувство вины. Перестаньте волноваться. Не проецируйте свою тревогу на ребенка. Все будет хорошо. Не ударяйтесь в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего займите позицию осознанной необходимости.
- Поверьте, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Плач - это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому, не бойтесь детского плач, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно детские слезы заставят вас попереживать, но вы тоже обязательно справитесь.
- Заручитесь поддержкой других. Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнавайте, как другие родители решают те или иные проблемы. Для общения используйте как личные встречи так и переписку в группе Viber. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя!
- Будьте снисходительны и терпимы к другим. Совершенных людей нет. Детских конфликтов не избежать. Не вступайте в виртуальную перебранку с другими родителями. Проясняйте ситуацию, тревожащую вас, при личной встрече. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.