

## **Ребенок идет в детский сад. Адаптация.**

### **(Памятка для родителей)**

*«Адаптация к детскому саду прошла успешно!*

*Мама уже почти не плачет под дверью».*

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Ребенок попадает в непривычную для него ситуацию (где нет родителей рядом), следствием чего часто является состояние стресса. Не меньше переживают и сами родители. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе. Этот период может проходить и выражаться у детей по-разному и занимать различные сроки (от нескольких недель до нескольких месяцев).

Как помочь своему малышу и себе легче пройти процесс адаптации к детскому саду:

- Убедитесь в своей уверенности о необходимости для Вашей семьи детского сада именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания.
- Старайтесь сами сохранять спокойный эмоциональный настрой, «не накручивать» себя излишними страхами и тревогами. Очень важен и психологический климат в семье.
- Создавайте у ребенка позитивный образ детского сада. Не обсуждайте при ребенке того, что касается детского сада в негативном ключе. Не

пугайте и не наказывайте ребенка детским садом («Вот не будешь слушаться, отведу тебя в садик!»).

- Постарайтесь приблизить домашний режим ребенка к режиму дошкольного учреждения.
- Формируйте у ребенка навыки самостоятельности: есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, складывать одежду и т.д.
- Посещайте вместе с ребенком детские площадки, парки, центры, приучайте к играм с другими детьми, берите с собой в гости к родственникам или друзьям, расширяя «социальный горизонт» ребенка.
- Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. Расставайтесь с ребенком легко и быстро. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания (ритуал) – и ему будет проще отпустить Вас. Иногда, в случаях, если ребенку очень трудно расставаться с мамой, бывает проще, когда его отводит папа или другие родственники.
- Можно проигрывать с ребенком ситуации (в том числе момент расставания, режимные моменты и т.п.) из детского сада с помощью игрушек, читать книжки по данной тематике и обсуждать их.

Будьте терпеливы, пройдет время, и детский сад превратится для малыша

в хорошо знакомый и привычный мир!

Подготовила педагог-психолог МАОУ СШ № 154 СП Детский сад

«Парус», г. Красноярск