**Психолого-педагогические рекомендации для родителей по успешной адаптации детей к условиям пребывания в детском саду.**

**Воспитатель :Сидорова Е.А.**

**Уважаемые мамы и папы!**

Поступление в детский сад – это всегда стресс для ребенка. Ребенок, который начал ходить в дошкольное учреждение, сталкивается с массой трудностей. Адаптация является для него настоящим вызовом, однако при помощи и участии родителей есть большой шанс пройти этот период мягко и успешно.

**Психолого-педагогические рекомендации :**

1. Сформируйте у ребенка положительное отношение к детскому саду. Говорите, о том, что тоже ходили в детский сад, о приятных детских воспоминаниях, о детском саде. Расскажите, что там играют, гуляют, кушают, а также танцуют, читают сказки и поют песни. В общем, делают то же самое, что и дома, но только все вместе. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и детском саде. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит ребенок, и какие воспитатели там работают.

2. Обратить внимание на развитие навыков самообслуживания ребенка и постараться максимально сблизить распорядок дня ребенка и дошкольного учреждения. Утреннее пробуждение, дневной сон, прогулки, ночной сон. Самостоятельно одеваться, раздеваться, обуваться, складывать одежду аккуратно на стульчик. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не слишком долго. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно.

3. Не выражайте свою обеспокоенность в присутствии ребенка. Ребенок заражается родительскими эмоциями, поэтому и вашу тревогу он обязательно почувствует. Теплый поцелуй от мамы гораздо приятнее, чем обеспокоенные эмоции мамы. Ребенку нужна эмоциональная поддержка родителей. (Улыбка, поцелуи, объятия, поглаживание, отмечайте успехи, улучшение в поведении).

4. Увеличивайте время нахождения ребенка в детском саду постепенно. Сначала говорите, что заберете его после обеда. Затем объясните, что придете за ним после того, как он поспит и немного поиграет.

5. Не переживайте, если ваш ребенок поначалу будет отказывать от еды и совместных игр. Постепенно он привыкнет к новой обстановке и начнет принимать пищу и взаимодействовать с другими детьми. Возможно, Вам стоит познакомиться с меню детского сада, и включить подобные блюда в рацион питания дома.

6. В первые дни Вашему ребенку будет не хватать материнской любви и ласки. Забирая его из детского сада, обязательно скажите: «Я тебя очень люблю. И пришла с работы как можно скорее, чтобы увидеть тебя и узнать, чему ты сегодня научился». Эти слова помогут избавить ребенка от страха, что мама и папа его больше не любят.

7. В период адаптации недостатки в поведении ребенка могут усилиться. Дома малыш может быть перевозбужденным, упрямым, агрессивным и требовать повышенного внимания. Это нормальный способ снять напряжение, вызванное изменениями в его жизни.

8. Научите, ребенка знакомится с другими детьми. Обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.

9. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью. Например, когда он захочет пить, в уборную, помочь в каких-либо ситуациях. Что нужно подойти к воспитателям или младшему воспитаелю и попросить помочь. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется подождать своей очереди.

**10. Приемы, облегчающие ребенку утреннее расставание:**

а) прощаться с ребенком быстро, не затягивая расставание;

б) никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял;

в) придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его, например целуйте ребенка в щечку, а потом нежно потритесь носиками или что – нибудь подобное.

**Что делать, если ребёнок будет часто болеть в садике?**

Частые простуды – это практически неизбежное зло при адаптации малыша к дошкольному учреждению. Ребёнок попадает в новый коллектив, где циркулирует множество вирусов и бактерий, с которыми его организм ещё не знаком. А знакомится он в виде острого респираторного заболевания.

Не всегда частые простуды свидетельствуют о низком иммунитете у детей. Однако есть определённая закономерность. Чем активнее родители и ребёнок, чем чаще они контактируют с другими людьми, тем реже ребенок болеет в садике.

Стоит ли пичкать малыша витаминами и антибактериальными препаратами? Однозначно – нет. Если ребёнок питается правильно, то в его организм попадает достаточное количество полезных веществ. А вот к медикаментам вообще нужно подходить крайне осторожно, чтобы не навредить своему ребенку. Лучший выход – разумное закаливание до начала посещения садика и активная физическая подготовка.

Вам надо приложить совсем немного усилий,чтобы получить отличный результат!

**А мы Вам в этом поможем!Надеемся на плодотворное сотрудничество!**

**Рекомендации для родителей по адаптации ребенка в ДОУ.**

\*\*В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

\*\* Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения детского сада

\*\*В выходные дни не меняйте резко режим дня ребенка.

\*\*Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.

\*\*Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

\*\*На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизора, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.

\*\*Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

\*\*Будьте терпимее к его капризам.

\*\*Выполняйте советы и рекомендации воспитателя.

\*\*Не наказывайте, « не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.

\*\*Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.

**Психологическое сопровождение процесса адаптации детей раннего возраста к ДОУ .**

**Сидорова Е.А.**

**Адаптационный период**– серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций ребенка, расстройство сна и аппетита. В возрасте 1-3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных возможностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая ребенка среда, появляется большое количество незнакомых людей. Приспособление организма к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Семья ребенка также требует какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам.

**Рекомендации родителям, на период когда ребенок начал впервые посещать детский сад :**

\*\*Привести домашний режим в соответствие с режимом группы;

\*\* Познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;

\*\*Расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. п.;

\*\*По возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании;

\*\*Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров;

\*\*Не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет;

\*\*Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он скоро придет;

\*\*Стараться отдать его в группу, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе;

\*\* Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад;

\*\* Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за непослушание;

\*\* Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;

\*\* Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день;

\*\* Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

\*\* Настраивать ребенка на мажорный лад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим;

\*\* Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать детей домой;

\*\* Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;

\*\* Щадить его ослабленную нервную систему;

\*\* Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на его нервную систему. На время прекратить походы в театр, в цирк, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач;

\*\* Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;

\*\* Создавать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;

\*\* Не наказывать ребенка за детские капризы;

\*\* Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

**Как не надо:**

\*\* отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;

\*\* не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;

\*\* препятствовать контактам с другими детьми;

\*\* увеличивать нагрузку на нервную систему;

\*\* одевать ребенка не по сезону;

\*\* конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

**Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями ?**

\*\* Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;

\*\* Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;

\*\* Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;

\*\* Принесите в группу свою фотографию;

\*\* Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);

\*\* Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;

\*\* После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;

\*\* Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;

\*\* Будьте терпеливы.

**Типичные ошибки родителей во время\_адаптации ребенка к ДОУ**

\*\* Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не смог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

\*\* Обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу – это адаптация к новым условиям.

\*\* Не стоит планировать важных дел в первые дни пребывания ребенка к детскому саду. Выход на работу лучше отложить. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

\*\* Пребывание родителей в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы и это еще больше усиливает детскую тревогу.

\*\* Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный знак того, **что он освоился.**

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

**Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду .**

**Сидорова Е.А.**

\*\* Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более похож на питание в саду. Выясните, в какое время вам лучше всего придти в первый день и какой режим посещения будет в первые дни. В нашем детском саду в первый день вам предложат привести ребенка к 8.00. В последующие дни время пребывания ребенка в группе будет увеличиваться в индивидуальном порядке, предложенном воспитателем.

\*\* Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет и какие вещи он возьмет в качестве запасных.

\*\* Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.

\*\* Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей. Не очень удобны брючки на бретельках и боди – ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.

\*\* Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т.д.) на случай, если вы срочно понадобитесь.

\*\* Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.

\*\* Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно он оказывает предпочтение, и общайтесь с ней как можно больше – тогда вам удастся услышать массу милых подробностей о своей крохе.

\*\* Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

\*\* Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным… Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания. Как справиться с этим состоянием?

Во-первых, будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к детскому садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.

\*\* Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство - многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы можете помочь своему ребенку, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.

\*\* Не переносите на малыша свой детский негативный опыт. Если вам было плохо, вас обижали дети или воспитатели были жестки, не справедливы - это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и , наверняка, вы нашли лучший садик из всех вариантов.

\*\* Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!

\*\* Пройдет немного времени и возможно, вам покажется, что поведение малыша поменялось. Он стал более капризным. По вечерам вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швыряние предметов и т.д. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик. Причин же может быть несколько.

**Во-первых,** действительно, адаптация к садику - большой стресс для малыша, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних кроха часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителям.

**Еще одной причиной** «плохого» поведения малыша может быть… его возраст. Все наслышаны о знаменитом кризисе. Садик может ускорить взросление ребенка, и этот самый кризис свалится вам на голову без предупреждения вместе с проблемами адаптации крохи в коллективе.

**Единственный совет,** который можно дать родителям в этот период – терпение и еще раз терпение. Помните, что маленькому человеку очень тяжело, пытайтесь помочь ему справится с эмоциями, не провоцируйте его лишний раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку.

**Главное – помнить, что это все тот же малыш.** Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенкуВы быстро заметите и положительное влияние садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научится есть, одеваться и обуваться самостоятельно, сам скатываться с горки и забираться на стульчик. Он принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка.