



**Как сделать процесс адаптации к саду наиболее мягким?**

**Как вести себя родителям, что стоит объяснить малышу заранее?**

**1.** Заранее познакомиться с условиями детского учреждения, в которое вы поведете малыша, и приблизить к ним условия воспитания в семье (режим, характер питания, приемы воспитания и т.п.);

**2.** Необходимо заранее познакомить ребенка с детским садом, положительно настроить малыша:

* ***Расскажите ребенку, что такое детский сад***, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: “Детский сад - это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т.д.”.
* Подробно ***расскажите ребенку о режиме детского сада***: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще Вы будите его повторять, 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. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда.



**3.** В детском саду малышей обычно пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее “обещано”, - он чувствует себя увереннее.

* ***Формируйте позитивный настрой***. Внушайте ребенку, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим. Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло - осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.
* ***Поговорите с ребенком о трудностях***, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и 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 воспитателю”.

**Не создавайте у ребенка иллюзий**, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: “Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать”.

* ***Первое время лучше не оставлять ребенка в детском саду на полный день.***
* ***Важно научить ребенка общаться со сверстниками (поделиться игрушкой, поблагодарить).*** Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки. Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения.



Помогите ему в этом. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям.

* ***Уменьшайте нагрузку на нервную систему:*** на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и др. многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.

**4.** Родителям необходимо продумать, на какое время они будут оставлять ребенка в детском саду, кто будет приводить его, забирать. Если ребенок легче расстается с папой или бабушкой, а с мамой тяжело, то лучше приводить его не маме, а папе или бабушке;

**5.** Родители должны знать, что в период адаптации ребенок может быть капризным, раздражительным. У него может ухудшиться сон, аппетит. Надо проявить особое внимание и чуткость к малышу. Но не путать внимание и излишнее заласкивание.





**Памятка для родителей**

Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.

* Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
* Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
* Будьте терпеливы.
* Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
* Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
* Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
* Если вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
* Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые, понятные объяснения.
* Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?» На вопрос: «Почему ты это делаешь?» он ответит, когда подрастет.
* Каждый день читайте малышу.
* Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
* Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте…
* Поощряйте любопытство. Не скупитесь на похвалу.



**Правила позитивного общения с ребенком**

* Безусловно, принимать и уважать ребенка.
* Если вы рассержены на ребенка, нужно выражать свое недовольство, но не ребенком в целом, а его отдельными действиями.
* Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства. Раз чувства у него возникли, значит, для этого есть основания.
* Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в непринятие ребенка.
* Активно выслушивайте его переживания и потребности.
* Будьте (читайте, играйте, занимайтесь) вместе.
* Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется.
* Помогите, когда он просит.
* Поддерживайте успехи.
* Делитесь своими чувствами.
* Конструктивно разрешайте конфликты.
* Используйте в повседневном общении приветливые фразы.
* Обнимайте не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

**Радуйтесь вашему малышу!**