

## Памятка для родителей

### **«Адаптация детей к условиям дошкольного учреждения»**

При поступлении в ДООУ ребенок попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится адаптироваться не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне. Ребенок сразу не справляется с такой нагрузкой и начинает испытывать адаптационный стресс, ведь адаптационные возможности малыша ограничены.

Для успешной адаптации ребенка к дошкольному учреждению, необходимо, в первую очередь, **создать у него положительную установку на детский сад**. Здесь помогут любые приемы:

1. Ни для кого не секрет, что неизвестность порождает страх. Для того чтобы данной проблемы не возникло у Вашего малыша необходимо в подробностях рассказать ему про детский сад, отвечая на все его вопросы. Рассказ должен содержать как положительные, так и отрицательные моменты (например, рассказать ребенку о том, что детей в группе будет много, и поэтому внимание будет уделяться не только ему одному, или о том, что в детском саду надо днем спать и т.д.);

2. Обязательно нужно играть с ребенком в детский сад. Замечательно, если с вами будут «Играть» любимые игрушки. В процессе игры стараться эмоционально увлечь малыша, закрепляя тем самым положительный образ о детском садике.

3. Очень полезным будет похвастаться перед родственниками, знакомыми о том, что ребенок скоро пойдет в детский сад. Делайте это в присутствии вашего ребенка, побуждая его к таким же действиям.

4. Чаще гуляйте около вашего будущего детского сада. Ребенок должен сам убедиться, что здесь спокойно и безопасно. К тому же он уже начнет привыкать.

Следующим, не менее важным критерием успешной адаптации является – **формирование у ребенка чувства уверенности в окружающем**:

1. Познакомьтесь с воспитателями и нянечкой. Обязательно расскажите им об индивидуальных особенностях ребенка и об особенностях его физического развития. Эти сведения очень помогут воспитателям в подборе индивидуального подхода к вашему ребенку.

2. Учите ребенка объективно выражать свои чувства и желания. Здесь нужно делать акцент на то, что в группу ходит много детей и каждый со своими чувствами и желаниями. Объясняя нормы и требования общества, вы способствуете более успешному процессу социализации малыша.

3. Личным примером учите ребенка общаться, знакомиться с другими детьми. Не пренебрегайте такими простыми фразами, как: «Если хочешь поиграть с девочкой, подойди и скажи: Как тебя зовут?»

4. Очень хорошо, если у ребенка есть любимая игрушка или вещь. В детском саду она, как кусочек домашнего тепла, будет «согревать» и успокаивать малыша. Даже если ребенок захочет взять с собой какую-то «непонятную» вещь (тряпочку, платочек, и т.д.) не отказывайте ему в этом.

И, конечно же, не надо забывать о **навыках гигиены и самообслуживания**.

Еще очень хочется отметить, что процесс адаптации зависит не только от социально-педагогических условий, личностных особенностей протекания психических процессов ребенка, но и от его общего состояния здоровья и даже **физической подготовленности**.

Поэтому, в добавление к нашим рекомендациям очень важно акцентировать внимание на **физическом развитии малыша**.

Не забывайте о таких простых играх, как бег, прыжки, ходьба с препятствиями, с использованием таких же простых вещей, как мячи, скакалки, обручи и ленты. Все это поможет Вам превратить обыкновенную прогулку в полезные развивающие игры.

#### **И еще несколько слов:**

1. Разговаривайте с ребенком про детский сад: говорите с ним, как со взрослым. Объясните, что он будет ходить в садик, где много детей, с которыми можно играть, и много новых интересных игрушек.

2. Скажите, что теперь по утрам вся семья будет отправляться на работу: папа – в свой офис, мама – в свой, старший брат или сестра – в школу, а он в детский сад, а после работы мама и папа придут за ним заберут домой.

3. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ – тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в детский сад. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», - он чувствует себя увереннее.

4. Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он может 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.

5. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он захочет. Объясните, что в группе 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».

6. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.

7. На первых порах постарайтесь уделять вашему ребенку тройное внимание дома и на прогулках, напоминайте вечером ему о садике, о ребятах, о воспитательнице. Самое главное – не бойтесь слез ребенка, ведь он пока не может реагировать иначе! Не раздражайте ребенка своими слезами и нервозностью. Многие мамы не могут сдерживать эмоций при расставании с ребенком утром, когда ребенок уходит в группу. Если у мамы не получается быть выдержанной, лучше доверить папе отвести ребенка в садик.

8. Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДООУ, не жалеете времени на эмоционально-личностное общение с ребенком, поощряйте посещение детского сада ребенком. Помните, что детский сад – это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.

#### **Как вести себя с ребенком:**

- показать ребенку его новый статус (он стал большим);
- не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;
- обратить внимание на положительный климат в семье;
- следует снизить нервно-психическую нагрузку; сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребенка, специфике режимных моментов и т.д.;
- при выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.

**Уважаемые родители! Мы надеемся, что наши рекомендации помогут Вам и вашему малышу как можно легче и спокойнее пройти этот нелегкий, но очень важный период в жизни.**