

телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на нервную систему. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!», эта передача идёт в одно и тоже время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну.

- ✓ Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку, записи шума моря или звуков дождя, почитать сказку.
- ✓ Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
- ✓ Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Настройте малыша на то, что это хорошие тети, которые в садике, пока вас не будет рядом, будут заботиться о нем, играть с ним. И объясняйте ребенку, что воспитателей надо слушаться. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях. Поговорите с ребёнком 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 Ольга Ивановна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом". Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придётся подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу:

"Воспитатель не сможет одеть сразу всех»

- ✓ Самое главная рекомендация: спокойна мама — спокоен малыш. Он "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается. Естественный процесс адаптации длится от 2 до 4 месяцев. Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период вашего ребенка, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Поступление в детский сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. Привыкание к дошкольному учреждению — это также и тест для родителей, показатель того, насколько вы готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.
- ✓ Просим вас рассказать воспитателям как можно больше о своем ребёнке, всё, что вы считаете особенно важным. Если вас что-то тревожит по поводу посещения ребенком дошкольного учреждения, поделитесь своими опасениями с сотрудниками нашего учреждения. Мы готовы прислушаться к вашим пожеланиям.
- ✓ Надеемся, что соблюдение данных рекомендаций помогут ребёнку менее болезненно пережить процесс адаптации и детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

Желаем Вашим дочкам и сыночкам легкой адаптации!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 238 г. Челябинска»

«В детский сад с радостью»

Рекомендации для родителей

Педагог-психолог МБДОУ №238
Зиновьева Н.В.

ну

Уважаемые родители!

Детский сад - это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято называть процесс вхождения ребёнка в новую для него среду и привыкание к её условиям.

Для того, чтобы ваш ребёнок быстро и легко привык к новому образу жизни в детском саду, чувствовал себя в группе уверенно и комфортно, мы просим вас о сотрудничестве в период его адаптации к новым условиям.

В детском саду ребёнку нужно привыкнуть:

- ❖ к новым взрослым людям, которые будут о нем заботиться
- ❖ к новой обстановке, помещениям
- ❖ к обществу сверстников

Ребёнку лучше привыкать ко всему постепенно.

Поэтому мы просим вас:

- **Первую неделю** приходите в период с 9.00 до 12.00, предварительно дома накормив ребёнка завтраком.
 - **Вторую неделю** мы предложим ребёнку обедать в группе и, возможно, к концу недели – спать.
 - **Третью и четвёртую недели** просим забирать ребенка вскоре после дневного сна.
- Чтобы малыш как можно легче и спокойнее прошёл этот нелёгкий, но очень важный период в жизни, мы хотим предложить Вам несколько рекомендаций:
- ✓ Пусть малыша отводит тот родитель, с которым ребёнку легче расставаться.

- ✓ Обязательно скажите, что вы придёте, и обозначьте когда (после прогулки, после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придёт после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания, чтобы малыш не потерял доверие к самому близкому человеку.

- ✓ Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления.

- ✓ Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у детей позитивное отношение к дошкольному учреждению.

- ✓ Постарайтесь, чтобы дома ребёнка окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Ему так сейчас нужна ваша поддержка и теплое участие!

- ✓ Предложите ребёнку взять в детский сад любимую игрушку (лучше мягкую). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнку будет гораздо спокойнее.

- ✓ Во время прощания с мамой часто ребёнок начинает капризничать - держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя.

После этого сразу уходите. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш. Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания: помахать рукой, послать воздушный поцелуй, обнять, сказать "пока" и ему будет проще отпустить вас.

- ✓ Расширяйте круг общения ребёнка с другими детьми и взрослыми. Поощряйте игры с другими детьми. Личным примером учите ребёнка общаться, знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои. Не пренебрегайте такими простыми фразами, как: «Если хочешь поиграть с девочкой (мальчиком), подойди и скажи: «Как тебя зовут?». В присутствии своего ребёнка называйте этих детей по имени. Говорите дома о новых знакомых.

- ✓ Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.

- ✓ В первые дни посещения детского сада оградите ребёнка от посещения шумных мест, цирка, театра. Лучше после детского сада вместе с ребёнком побыть дома. Так как малышу необходимо отдохнуть после эмоционально насыщенного дня.

- ✓ В период адаптации старайтесь исключить телевизор