

## Идем в детский сад!

### Памятка для заботливых родителей



**При поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период.**

**Адаптация** – от латинского «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное протекание адаптации ребенка необходимо начать готовиться к поступлению в детский сад заранее.

**Важно научить ребенка необходимым навыкам самообслуживания:**

- *самостоятельно кушать ложкой, пить из кружки;*
- *пользоваться туалетом (проситься);*
- *убирать за собой игрушки, вещи;*
- *самостоятельно снимать и одевать одежду;*
- *обращаться с просьбой к взрослому, общаться со сверстниками.*

**Ребенок быстрее привыкнет к детскому саду если родители:**

- *приведут домашний режим в соответствие с режимом детского сада и будут его придерживаться постоянно (и в выходные дни);*
- *познакомятся с меню детского сада и введут в рацион питания малыша новые для него блюда;*
- *будут способствовать расширению опыта общения ребенка через взаимодействие на игровых площадках со сверстниками, походы в гости к друзьям и знакомым, ночевки у бабушек, прогулки по городу и т.п.;*
- *постараются не нервничать. Ваше психическое состояние легко «считывается» ребенком;*
- *чтобы помочь ребенку с вами расстаться утром придумают свой ритуал – игру (обнял, три раза поцеловал, помахал в окно...);*
- *постараются установить доверительные отношения с воспитателями ребенка. Ваше доверие поможет малышу принять «незнакомого взрослого».*

## **! Чего нельзя делать родителям:**

### **Нельзя пугать детским садом.**

Место, которым пугают, никогда не станет любимым.

**Нельзя наказывать или сердиться на ребенка за то, что он плачет при расставании или дома, при упоминании про детский сад.** Ребенок имеет право на подобную реакцию.

Лучше скажите ему, что вы его любите и обязательно за ним придете.

**Нельзя обманывать ребенка.** Не говорите ему, что вы придете скоро, если ребенку предстоит пробыть в детском саду половину дня или весь день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет весь день вас ждать и страдать.

**Не нужно негативно высказываться про детский сад в присутствии ребенка и поддерживать негативное отношение вашего ребенка.** Важно создать положительный образ детского сада.

**Не поощряйте желание ребенка не идти в детский сад.** Это расслабляет ребенка и учит манипулировать вами.

### **Как снять напряжение после детского сада?**

После посещения детского сада дети устают. Причины напряжения могут быть разными, все зависит от возраста и характера ребенка.

Основными источниками напряжения являются:

**Публичность и большое количество людей.** Если после детского сада ваш ребенок старается уединиться, не мешайте ему, он отдохнет и вернется к вам.

**Ребенок скучает без родителей.**

Дайте ребенку посидеть на ваших коленях, расслабиться от прикосновений. Не пожалейте немного времени чтобы побыть с ребенком - погуляйте, поиграйте с ним.

Эмоционально поддерживайте ребенка, подбадривайте (больше общения, ласки, объятий), чтобы он не чувствовал себя брошенным.

Понаблюдайте за ребенком – куда он стремится после возвращения из детского сада (родители, родственники, игрушки, животные...) именно это будет для него источником стихийной психотерапии.



**Помните!  
Внимание, последовательность и  
терпение помогут преодолеть все  
трудности!**