

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида № 74 «Звёздочка»  
350063, г. Краснодар, ул. Комсомольская 21.  
тел, e-mail: +7 (861) 2685727, detsad74@kubannet.ru

## **ПАМЯТКА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ**



Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Ребенок в период адаптации находится в стрессовом состоянии. Но в наших силах сделать так, чтобы ребенок воспринимал детский сад как новое интересное приключение в его жизни!

**Адаптация** – это сложный процесс приспособления организма к новым условиям, который происходит на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом.

Из привычного мира семьи малыши попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. В корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и полностью изменяется окружающая ребенка среда.

**Рекомендации родителям:**

1. Создавайте и сохраняйте позитивное отношение ко всему, что касается детского сада. Утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. Не допускайте сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в детский сад. Помните, что дети легко «считывают» эмоции близких, особенно мамы, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой.
2. Рассмотрите вместе с ребёнком ваши детские фотографии. Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они детьми ходили в сад. Расскажите, как вы, родители, сначала не умели что-то делать, а потом научились.
3. Не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с детским садом, которые Вас очень волнуют. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди.
4. Не пугайте детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
5. Соблюдайте дома приблизительно такой же режим дня, как и в детском саду.
6. Формируйте у ребенка навыки самообслуживания, приучайте его самостоятельно
  - мыть руки и вытирать их полотенцем,
  - садиться на стул
  - пить из чашки
  - есть с хлебом
  - пользоваться ложкой, одеваться и раздеваться
  - научите малыша отличать лицевую и изнаночную стороны одежды, переднюю и заднюю части. Если ребенок берет одежду и старается надеть её сам, то не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него!

Если же наоборот, малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, то стимулируйте его. Например, наденьте ему носочки, но не до конца, и предложите самому подтянуть их повыше. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять. Попробуйте вместе одеть и раздеть игрушку.

7. Расширяйте круг общения малыша - пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к друзьям и т.д.

8. Планируйте свое время так, чтобы посещение ребенком детского сада первое время было не длительным (1,5-2 часа), постепенно увеличивая длительность пребывания.

9. Ребенку нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей. Подчеркивайте, что Ваш малыш дорог Вам и любим! Чаще говорите, что любите его, обнимайте, берите на руки.

10. Постарайтесь быть терпеливыми и спокойными.

***Желаю легкой адаптации Вашим малышам!***

Памятку подготовила:

*Педагог-психолог*

*Чиркова Наталья Владимировна*