

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **«Адаптация ребёнка к детскому саду»**

#### **Чем может помочь мама?**

#### ***Каких необходимо придерживаться правил для более быстрой адаптации ребенка:***

1. *В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и садике.* Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Ребенку придется ходить в этот детский сад и эту группу, а значит, нужно сформировать у него позитивное отношение. Расскажите кому-нибудь в присутствии малыша, в какой хороший садик он теперь ходит и какие замечательные «тетя Валя» и «тетя Таня» там работают.

2. *В выходные дни не меняйте режим дня.* Можно дать поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться». Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, возможно, он слишком поздно ложится вечером.

3. *Не отучайте малыша от «дурных» привычек* (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать его нервную систему. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

4. *Постарайтесь создать дома спокойную, бесконфликтную обстановку.* Чаще обнимайте ребенка, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему сейчас так нужна ваша поддержка!

5. *Будьте терпимее к капризам.* Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите малыша, помогите ему успокоиться и переключите внимание на что-то интересное.

6. *Дайте с собой в садик небольшую игрушку (лучше мягкую).* У детей формируется восприятие игрушки как «заместителя» мамы. Когда он прижимает к себе что-то пушистое, что является частичкой дома, то чувствует себя спокойнее.

7. *Призовите на помощь сказку или игру.* Вы можете придумать 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. Эту историю вы можете инсценировать с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является *возвращение мамы за ребенком*. Ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не дойдете до этого момента. Собственно, цель в том и заключается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

8. *Облегчите режим.* Если вы видите, что ребенку сложно, он стал еще более капризным, скорректируйте режим. Например, сделайте дополнительный «выходной день» в среду или пятницу. Забирайте по возможности пораньше, лучше сразу после полдника.

### **Спокойное утро**

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: *спокойна мама - спокоен ребенок*. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

1. *И дома, и в садике разговаривайте с малышом доброжелательно, уверенно.* Проявляйте дружелюбную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду - при раздевании. Говорите не слишком громко, но уверенно, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которая идет с малышом в садик. Видя, что зайчик «так хочет в садик», малыш заразится его хорошим настроением.

2. *Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему расстаться легче.* Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого (чаще всего маму) никак не может отпустить от себя, продолжая переживать и после ухода. А вот забирает лучше пусть тот, с кем эмоциональная связь сильнее!

3. *Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда* (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

4. *У вас должен быть свой ритуал прощания* (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчетесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

### **Часто болеющие дети.**

Если ребенок находится дома больше, чем ходит в садик, то ему сложно влиться в коллектив. Ребенка 2–3 лет сверстники из группы просто «забывают». Дети постарше формируют стойкие дружеские связи по интересам, принося игрушки и организуя игры. Часто болеющий ребенок не может в них вписаться. Он как бы остается «чужим» – тем, кто приходит ненадолго. Конечно, он чувствует себя не слишком комфортно!

*Рекомендация:* У таких детей обычно есть родные, которые не работают. Замечено, что чем больше заняты родители и чем быстрее им нужно выйти на работу, тем реже и менее продолжительно болеют дети. Не держите ребенка дома просто так, «чтобы окреп». Чаще эта мера не только не помогает, но и мешает. Ведь естественный иммунитет вырабатывается и поддерживается в «активной» среде. Если все же ваш ребенок часто пропускает садик, постарайтесь организовать неформальное общение. Приглашайте ребят из его группы в гости, гуляйте на площадках, где можно встретить друзей из садика. Так он не будет одинок и растерян, возвращаясь после болезни в свою группу.

*Все, что касается еды, сна, прогулок, занятий, относится к Его Величеству Режиму, великому и ужасному. И родителям не под силу изменить его, сколько ни говори об индивидуальном подходе. Как говорится, подход подходом, «а их у меня больше двадцати».*

*Если садик вам необходим, помогите своему ребенку приспособиться. Ищите поддержки у воспитателей. Они любят, когда родители проявляют заинтересованность в том, чтобы улучшить ситуацию. Нежелание ходить в детский сад, связанное с едой, сном или другими элементами режима, в общем-то, преодолимо.*

*Очень важно, чтобы у ребенка были позитивные стимулы, которые помогут смириться с некоторыми неприятными моментами. Например, дружба, интересные игры или любимые занятия. Найдите их вместе с ним, и «режимные» трудности будет преодолеть гораздо легче!*

### **Ошибки, которые не стоит допускать**

Иногда родители совершают ошибки, приводящие к тому, что ребенок начинает бояться садика. **Чего же делать нельзя?**

1. *Нельзя показывать ребенку свою тревогу.* Нужно исключить все высказывания типа: «Бедненький, в садик тебе придется идти!», «Как же ты в садике без мамы?» Не говорите это сами и не позволяйте «доброхотам» говорить такое малышу. Также не обсуждайте тему того, как вы встревожены, со своими подругами при ребенке. Даже если он не понимает всех фраз, он способен выделять ключевые слова «детский сад», «воспитатель» и связывать их с вашим встревоженным выражением лица. И у него может закрепиться уверенность: садик - это плохо и опасно.

2. *Нельзя пугать детским садом.* «Вот пойдешь в садик, там тебе покажут, как не слушаться!», «Не будешь хорошо себя вести, отдам в садик, пусть тебя там воспитывают!», «В садике воспитатель тебе ремня даст за такое поведение!» Родители применяют такие фразы в качестве «воспитательной» меры: напугаешь, он и слушаться будет лучше. О таких родителях можно сказать: «Не ведают, что творят». Да, возможно, в этой ситуации ребенок и послушался. Но вред нанесен ему долговременный! Теперь ребенок твердо знает: садик - это опасное место, где его буду ругать, наказывать, а может, и бить. Захочет ли он туда пойти?

*3. Нельзя критиковать садик и воспитателей перед ребенком.*

Возможно, вам не слишком нравятся детский сад и воспитатели, но по каким-то причинам вы не можете выбрать другой. Что ж, придется мириться с тем, что есть. Ошибкой было бы обсуждать при ребенке ваше недовольство. Иначе ваш настрой передастся ему, и он будет воспринимать атмосферу в детском саду как недружелюбную. Старайтесь вообще поменьше обсуждать садовские проблемы при ребенке, это лишь способно его дезориентировать.

*4. Нельзя обманывать ребенка,* говоря, что вы «заберете его пораньше», если не предполагаете этого делать. Пусть лучше знает, что мама придет не скоро, чем потеряет к вам доверие.

Итак, причин для того, чтобы не желать ходить в детский сад, у ребенка не так уж мало. Но практически все представляют временные трудности, с которыми по силам справиться. Но поделюсь самым главным, секретным способом. Просто предложите ребенку поиграть в детский сад. С вашей стороны - минимум активности. Принесите игрушки и приготовьтесь: сейчас начнется самое интересное! Ребенок в своей игре покажет вам то, о чем никогда не расскажет, отвечая на вопросы. А также то, о чем всегда молчат воспитатели. Понаблюдав, вы сможете узнать, что воспитатель покрикивает на детей во время еды. Что один из мальчиков постоянно обижает других. Что есть девочка, с которой хотелось бы дружить, а не получается. Что он испугался, толкнув другого мальчика, и чувствует себя виноватым. В общем - все тайное станет явным. Несколько таких игр – и картина будет вам ясна. А это - половина успеха!

В силах родителей сделать многое, чтобы ребенку было комфортно в детском саду. И тогда проблемы нежелания его посещать можно будет избежать. Иначе говоря – «болезнь» легче предупредить, чем лечить!

Педагог - психолог Шуткина П.С.,

Педагог - психолог Полевая А.С.,

МБДОУ детский сад г. Иркутска №100 «Берегиня»

# КАК ПОМОЧЬ АГРЕССИВНОМУ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



*Если вы замечаете у своего ребенка проявления агрессивности, необходимо вместе с психологом тщательно проанализировать ее причины, выявить трудности, испытываемые ребенком, по возможности устранить их, а затем формировать у ребенка недостающие у ребенка умения, навыки, а также установки в отношении других людей.*

- ◆ Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята.
- ◆ Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.
- ◆ Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».
- ◆ Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть его. Ему необходимо знать, что нужен и важен для вас.
- ◆ Помните, что внимательность и огромное терпение со стороны взрослых – обязательное условие успеха.



# КАК ПОМОЧЬ МЕДЛИТЕЛЬНОМУ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Если ваш ребенок медлителен, попробуйте изменить свою тактику.

- Главное – не торопить, не подгонять ребенка, не напоминать ему о его медлительности, неловкости;
- Проконтролируйте все элементы режима дня: сон, отдых на воздухе, питание, двигательную активность;
- Помните, вашему ребенку нужно время для «раскачки» (он с трудом просыпается, долго собирается в детский сад – разбудите его пораньше и т. д.) не конфликтуйте вечером, перед сном, не корите за долгие сборы ко сну;
- Необходимо сделать все, чтобы, осознавая свою медлительность, ребенок в то же время не чувствовал свою ущербность, неспособность. Помогите ему овладеть необходимыми навыками – самостоятельно одеваться и раздеваться;
- Организовывая работу с медлительным ребенком, не забывайте о перерывах и физкультминутках;
- Нужно облегчить ребенку всех повседневных дел, и поможет в это может четко организованный режим дня. Если ребенок привыкнет (а это требует времени, поэтому наберитесь терпения) в одно и то же время вставать и ложиться спать, то справиться с самим собой ему будет гораздо легче;
- Можно придумать какую-нибудь игру, которая поможет ребенку преодолеть свою медлительность, можно делать вместе, соревнуясь (при этом важно не переборщить и подстроиться под его темп);
- Важно, чтобы взрослые всегда были спокойны и доброжелательны. Можно пошутить над «копушей», но по-доброму, без раздражения. Можно подчеркнуть это качество у себя, и пусть посмеется ребенок.

*Помните, от того что ваш ребенок медлительный, он не «хороший» или «плохой», а просто вот такой, какой он есть и ему нужно помочь адаптироваться и детском саду, и в школе, и в жизни. При этом вы и сами должны быть достаточно организованы, иначе успеха не будет.*

## КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



- Не привлекайте тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера;
- Не подгоняйте тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, давайте им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т. п.);
- Хвалите ребенка даже за не очень значительные достижения;
- Не заставляйте ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники);
- Используйте в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им;
- Закрепите за ребенком постоянное место, кроватку;
- Попросите ребенка быть помощником воспитателю, если малыш не отходит от него.

**У родителей тревожных детей тоже  
часто бывает повышенный уровень  
тревожности**

Иногда это состояние взрослого невольно передается детям. Например, как показывает практика, у тревожно-мнительных матерей, чрезмерно опасающихся за здоровье своего ребенка, дети в большей степени подвержены заболеваниям.