№ 51 август 2014г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Информационно-методическое издание МДОУ ЦРР- д/с № 254 г. Уфы

Республики Башкортостан

*Психологическая служба*

**ЗДРАВСТВУЙ, МАЛЫШ!**

***Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ***

По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей. Демонстрировать положительное отношение к ним.

Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру. Развивать подражательность в действиях: «полетаем как воробушки, попрыгаем как зайчики»,

Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, что ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.

Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

***К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:***

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании, умывании.

Наглядным примером являются, прежде всего, родители. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребенок, не желающий выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут, я огорчена, мне трудно.

Нужно соизмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка.

Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Планируйте свое время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища – очень хотелось бы, чтобы воспитатели знали как можно больше о привычках ребенка и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними. Например, посидеть с ребенком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото.

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась, я рада тебя видеть, мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.

Условия уверенности и спокойствия ребенка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.

***Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад***

\* Установите тесный контакт с работниками детского сада;

\* Приучайте ребенка к детскому саду постепенно;

\* Не оставляйте ребенка в детском саду более чем на 8 часов;

\* Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка;

\* С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада;

\* Поддерживайте дома спокойную обстановку;

\* Не перегружайте ребенка новой информацией;

\* Будьте внимательны к ребенку, заботливы, терпеливы.

***Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями***

* Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
* Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
* Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
* Принесите в группу свою фотографию.
* Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов поощрения (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
* Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
* После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
* Устройте семейный праздник вечером.
* Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.

***Чего нельзя делать ни в коем случае***

***Нельзя наказывать или сердиться*** на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в детский сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что он «обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

***Нельзя пугать детским*** садом («Будешь плохо себя вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

***Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.*** Это может навести малыша на мысль, что сад – нехорошее место и там окружают его плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

***Нельзя обманывать ребенка,*** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

***Мы все имеем право на адаптацию.*** Нам всем надо очень постараться, чтобы этот период в жизни каждого участника (ребенка, родителя, педагога) был максимально коротким и безболезненным. Надо уметь входить в положение каждого участника адаптации, стараться понять и поддержать друг друга***. И тогда адаптация будет легкой!***