

## Советы маме



Будьте уверены в том, что посещение детского сада действительно нужно семье. Иногда мамы отдают ребенка в детский сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения детского сада, тем больше уверенности, что ребёнок обязательно справится. И ребенок, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.



Поверьте, что ребёнок на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адаптационная система ребёнка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Поверьте у него настоящее горе, ведь он расстаётся с самым дорогим человеком – с Вами! Он пока еще не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но Вы-то знаете! Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плачь – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье».

Воспользуйтесь помощью. В саду есть психолог, этот специалист может помочь не только ребёнку, сколько Вам, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что её ребёнок быстро успокаивается после её ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации.

Подготовила: педагог - психолог Юлия Викторовна Машурик

Использованная литература: Справочник педагога психолога 04.2015г., 09.2016г., 08.2017г.

## Советы родителям



## Адаптация ребенка к детскому саду

МБДОУ «Детский сад № 52»

### **Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома.**

В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует ещё больше перегружать его нервную систему.



### **В присутствии ребенка всегда отзывайтесь**

**положительно о воспитателях и саде.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Ребенку ходить в этот сад и в эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей.

### **В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.**

Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется выспаться, возможно ребенок слишком поздно ложится вечером.

### **Не отучайте ребенка от вредных привычек**

(например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребенка. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

### **Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.**

Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!

### **Будьте терпимее к капризам.**

Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский садик



**Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете.

### **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 сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествование, пока не настанет этот момент. Собственно, всё это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется!

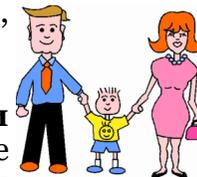
### **Организируйте утро так, чтобы день и у вас, и у малыша прошел спокойно.**

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойная мама – спокоен малыш. Он «считывает» Вашу неуверенность и еще больше расстраивается.



### **Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расстаться.**

Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.



### **Обязательно говорите, что вы придете, и обозначьте когда**

(после прогулки или после обеда, или после того, как он поспит и покушает) Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

### **Придумайте свой ритуал прощания.**

Например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»! После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребенок переживает.

