

## Рекомендации для родителей «Адаптация»

Необходимо отметить, что в любом возрасте погружение в атмосферу детсадовской общности может восприниматься некоторыми детьми как насилие над личностью, как утрата индивидуальности. Тяжелые переживания могут привести к негативным формам поведения: истерикам, капризам, постоянному нытью по выходным, а иногда и к соматическим расстройствам — повышению температуры, болям в животе и жидкому стулу, обострению хронических заболеваний.

Первые дни и даже недели проходят у всех по-разному. Кто-то буквально с первых дней с радостью идет в группу, но все-таки чаще расставание с мамой сопровождается слезами. Правда, в группе одни дети быстро отвлекаются и успокаиваются, другие спрашивают «*А мама придёт?*» всё время до прихода родителей. Некоторые при этом все время ищут контакта с воспитателем, некоторые, наоборот, замыкаются в себе, отказываясь от общения и с детьми, и с взрослыми. И это нормально - ведь привычная домашняя обстановка меняется на шумную группу, где помимо большого количества детей на ребенка сразу обрушивается много новых правил и ограничений.

Из-за нежелания ходить в садик, ребенок нередко прибегает к манипулированию родителями: плачет, капризничает. Он как бы вовлекает взрослых в затяжную «войну», где вопрос «*кто кого?*» решается то в пользу родителей, то в пользу малыша. Действия ребенка выстраиваются приблизительно по такой схеме: сначала в ход идут просьбы и рассказы о том, как все плохо в садике, если это не помогает, начинаются слезы и истерики, а не действуют они, остается еще одно средство, которое подсознательно выбирает организм, — болезнь.

Что делать для того, чтобы ребенок быстрее привык к детскому саду?

Ребенок должен с первого дня знать, что выбора у него нет — посещение садика неизбежно. Тогда все свои усилия он станет направлять на поиск положительных моментов происходящего.

Либерализм лишь осложнит ситуацию. Если по часу сидеть в раздевалке, слушая плач своего чада, или чередовать несколько дней пребывания в саду с неделей — дома, или прибегнуть к приему сокращения времени нахождения ребенка в группе до полутора-двух часов в день, положение станет еще более тяжелым для вас, малыша и персонала детского сада. Ребенок может почувствовать, что и его родитель не готов к тому, чтобы оставить его в саду, что окончательное решение еще не принято. Это будет создавать у него ложные надежды, которые только усугубят ситуацию.

### *Несколько советов и правил для родителей:*

- Беседуйте с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен. (Там интересно, будешь играть с другими детьми, рисовать и делать выставки рисунков и поделок). С воспитателями будете устраивать праздники. Будет красочно, ярко, весело на праздниках в детском саду и т. п.
- Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей (встретиться со старыми друзьями). Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям.
- Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Научите ребёнка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях. Предупреждайте ребёнка, что могут быть и трудности из-за того, что там деток много, а воспитатель один. Обучайте его терпению.
- С самого детства всем родителям необходимо учить ребёнка уважать взрослых людей, обращаться к ним на «вы» и прислушиваться к их советам. Этого можно достигнуть только тогда, когда в вашей семье взаимопонимание и взаимоуважение.
- Поиграйте с ребёнком дома в игру «*Детский сад*». Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для ребёнка, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы будете закладывать основы общения и вхождения в новый коллектив.
- Для того чтобы ваш ребёнок рос уверенным в себе, общительным и дружелюбным человеком, с самого детства надо приучать его к общению с ровесниками. Приглашайте к себе домой других детей. Такие мероприятия положительно влияют на дальнейшее развитие ребёнка.
- Важное средство общения в дошкольном учреждении - это детские игрушки. Чтобы часть семейной атмосферы была с ребёнком, позвольте ему брать с собой любимые игрушки, но научите его делиться ими с другими детьми.
- Многие дети очень бурно проявляют свои эмоции. Но когда они попадают в общество, необходимо учиться их контролировать. Родителям необходимо обязательно учить ребёнка сдерживать свои негативные эмоции.
- Общаясь с другими людьми, ребёнок чётко должен осознавать, что делать нельзя ни при каких обстоятельствах. Задача родителей заключается в том, чтобы объяснить ребёнку, что воровство, обман, ябедничество и т. д. считаются очень плохими поступками.
- Отправляйте ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров.
- Подбадривайте ребёнка тем, что он уже большой и ходит в детский сад.
- Пробуждение по утрам может стать мучением для непривыкшего ребёнка. Но есть способ простимулировать лёгкий утренний подъём. Если ваш ребёнок идёт в детский сад, подарите ему игрушку с карманом. Её можно сшить самим или купить готовую мягкую игрушку и сшить для неё штанишки или сарафанчик с карманом. И запастись маленькими сувенирами: игрушками, конфетками, наклейками, фруктами и т. п. Любопытство

пересилит желание поспать, и даже соня каждое утро будет бодро вскакивать с кровати и бежать к своему любимцу, чтобы узнать, какой сюрприз его ждёт.

- Игрушка с сюрпризом поможет вашему ребёнку рано вставать и идти в детский сад с хорошим настроением
- Создайте спокойную обстановку в семье, оберегайте ребёнка от дополнительных стрессов.
- Участвуйте в жизни ребёнка, радуйтесь его успехам и творчеству.
- Каждому ребёнку просто необходимо слышать слова одобрения. Родители должны очень внимательно относиться к своему ребёнку. Если вы заметили, что он старался и трудился, то его непременно нужно похвалить.
- Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим. Ребёнок отлично чувствует, когда сомневаются в целесообразности садового воспитания. Любые ваши колебания ребёнок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
- Ребенок должен понять, что быть в детском саду обязательно и за это он не будет получать какое-либо вознаграждение. Родители не должны баловать ребёнка таким образом. Иначе это может обернуться тем, что он будет шантажировать вас.
- Поддерживайте отношения с воспитателями и другими родителями.
- Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребенка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостаткам работы дошкольного учреждения при ребенке.
- Старайтесь посещать все собрания и занятия для родителей.

Уважаемые родители, в ваших силах сделать так, чтобы детский сад стал для ребенка *«вторым домом»*, где уютно, комфортно, весело, где ждут заботливые воспитатели и хорошие друзья. Выполняйте простые правила, и вам не придётся переживать за своего ребёнка, отдавая в детский сад.

Успехов Вам!