**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!**

|  |
| --- |
| ***КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ***  ***В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К Детскому саду?*** |

|  |
| --- |
| • Необходимо рассказать ребенку о том, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему родители хотят, чтобы ребенок пошел в детский сад. Необходимо подробно описать режим детского сада и чем там ребенок будет заниматься. Подобная беседа поможет ребенку почувствовать себя уверенней и спокойнее. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.  • Следует по возможности расширять круг общения и взаимодействия ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми и детьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать и выражать положительное отношение к ним. • Нужно помогать ребенку, разобраться в игрушках: использовать показ действий с ними, сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в совместную игру.  • Развивать подражательность в действиях ребенка («полетаем, как синички, попрыгаем, как зайчики» и т.д.)  • Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, пожалеть плачущего ребенка.  • Избегать обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом. Не допускать высказываний сожалений о том, что приходиться отдавать ребенка в детский сад. (Некоторые родители, видя, что ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку, пугаются и перестают водить его в детский сад). Это происходит оттого, что взрослые не готовы «оторвать» ребенка от себя.  • Приучать ребенка к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.  **К моменту поступления ребенка в детский сад ребенок должен уметь:** • Самостоятельно садиться на стул; • Самостоятельно пить из чашки и пользоваться ложкой; • Активно участвовать в одевании и умывании.  **Считается целесообразным разработка совместно с ребенком несложной системы прощальных знаков внимания (малышу будет проще отпустить от себя родителей), подчеркивание родителями, того, что ваш ребенок, как и прежде дорог и любим.**  **В период адаптации, родители, эмоционально поддерживайте малыша!!!**  Не стоит забывать о том, что наглядным примером должны выступать, прежде всего, сами родители. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Тон, в котором сообщается требование, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.  Планировать свое время родителям необходимо так, чтобы первые 2-4 недели посещения ребенком детского сада у них была возможность не оставлять ребенка на целый день. В день, когда вы, родители, впервые привели малыша, не следует затягивать расставание с ним, особенно если он плачет, так как ребенок видит, что мама расстроена, и начинает себя жалеть. Мама должна скрыть свое волнение, пообещав вернуться и, ободрив малыша, как можно быстрее уйти. Обычно ребенок отвлекается на новые впечатления и успокаивается. Тем не менее, он, как правило, не в состоянии сразу выдержать пребывание в незнакомой обстановке в течение всего дня. Поэтому в первую неделю необходимо забирать ребенка из садика раньше, постепенно увеличивая время его пребывания в детском саду.  В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Ведь ребенок устает от новых для него ощущений, условий и требований, большого коллектива детей и незнакомых взрослых. Поэтому дома ребенок нуждается в тишине и спокойном, ласковом отношении. В этот период не надо ходить с ребенком в гости и принимать их у себя дома, желательно сократить время пользования ребенка телевизором, создать ребенку условия для дополнительного сна. Игры предпочтительно использовать тихие, спокойные.  **Взрослым необходимо помнить, что уверенность и спокойствие ребенка определяется систематичностью, повторяемостью воспитательных воздействий родителя, и именно взрослые способны  сделать процесс адаптации наиболее безболезненным и успешным.**   Информация подготовлена педагогом-психологом А.В.Зуйковой |