

## **Памятка для родителей**

**Адаптационный период- серьезное испытание для ребёнка 2-3 года жизни.**

Как помочь малышу в период адаптации? Эти проблемы решают в детском саду все вместе : воспитатели, младшие воспитатели и родители.

Самая главная задача создать эмоционально благоприятную атмосферу в группе, оберегая нервную систему детей от стрессов и перегрузок.

Каждый малыш привыкает по- своему, у кого-то адаптация проходит в легкой форме три - четыре недели, у кого-то в средней форме до двух месяцев, у кого-то тяжёлая адаптация до шести месяцев.

**В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются такие изменения как:**

Четкий режим дня;

Отсутствие родных рядом;

Постоянный контакт со сверстниками;

Необходимость слушаться незнакомого человека;

Резкое уменьшение персонального внимания.

**Для того, чтобы адаптация к детскому саду стала максимально безболезненной для ребенка, нужно сделать её постепенной, так как каждый ребенок привыкает по своему. Я для вас подготовила некоторые рекомендации.**

**Уважаемые родители:**

Постарайтесь быть терпеливыми к себе и к своему ребёнку.

Прислушивайтесь к советам и просьбам воспитателей.

Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.

Расширяйте "социальный горизонт" ребёнка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, гулять по городу. Имея такой опыт, ребёнок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

Необходимо сформировать у ребёнка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей.

В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем.

В детский сад можно брать с собой любимую игрушку, ребёнку будет легче находиться в группе связь с домашним домом.

Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребёнка детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должна быть ограничена двумя часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.

### **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 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 («Вот будешь себя плохо 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 его окружают 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 на полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

### **Способы уменьшить стресс ребенка:**

Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.

В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.

Каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.

Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности.

**Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность.**

**И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!**