



## Памятка по адаптации ребёнка в детском саду.

### Рекомендации для родителей.

#### АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

**Детский сад** — новый непростой период в жизни ребенка. В привычной, сложившейся жизни малыша происходят изменения: новое помещение, отсутствие родных и близких, незнакомые люди, чёткий режим дня, новые требования к поведению. Все эти факторы приводят к стрессовому состоянию ребенка и ему необходимо время, чтобы адаптироваться — привыкнуть к новому окружению и новой обстановке в детском саду.

#### В процессе адаптации у ребенка может наблюдаться:

- изменение поведения — активные малыши затихают, а спокойные начинают вести себя агрессивно;
- изменение эмоционального состояния — ребенок много плачет, раздражается;
- нарушение аппетита (малыш ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушение сна (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- утрата приобретенных навыков (малыш, умеющий говорить, одеваться, ходить на горшок, после посещения детского сада отказывается от всех или от одного из этих навыков);
- снижение иммунитета (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Эти изменения являются естественной реакцией ребенка на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием.

#### Как помочь ребёнку быстро адаптироваться в детском саду:

Будите малыша заранее, а не в притык к выходу. Ребенку нужно подняться, потянуться, проснуться, в конце концов. Ведь если вы его будете постоянно торопить, понукать, то настроение явно от этого не улучшится. Причем не у него, не у вас.

Не оставляйте малыша сразу на целый день. Лучше всего постепенно вводить его в группу: сначала на 1-2 часа, потом на 3-4 часа и т. д.

Расставание детей и родителей в детском саду — всегда трудный момент для обоих. Придумайте свой особый ритуал прощания. Это может быть поцелуй в щечку, воздушный поцелуй, помахать ручкой и сказать «пока-пока».

Разрешите ребенку взять с собой любимую игрушку. Когда он прижимает к себе то, что является частичкой дома, то чувствует себя спокойнее.

Обязательно скажите малышу, что вы придете за ним после прогулки, после обеда или после того, как он поспит. Ребенку легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада (расспросите, чем он занимался, похвалите его рисунок или поделку).

Позаботьтесь о том, чтобы режим дня ребенка дома был максимально приближенным к распорядку дня в детском саду.

Постарайтесь создать дома спокойную, бесконфликтную обстановку, избегайте шумных мероприятий, чаще обнимайте ребенка, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Ему сейчас так нужна ваша поддержка!

Уделяйте вашему малышу больше внимания, читайте сказки, играйте вместе.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проникательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

### **НЕ ДЕЛАЙТЕ ОШИБОК!**

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 не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться 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 привести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и 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 полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

**Сказкотерапия для адаптации ребенка в детском саду.**

Большинство малышей, впервые попадая в детский сад, испытывают страх остаться без мамы, что она не вернётся за ними, бояться чужих взрослых, у детей возникают проблемы в общении с детьми; конфликтные ситуации. Всё это несомненно бьёт по нервной системе крохи, который только-только пошёл в детский сад. Чтобы сгладить стресс, избавить ребёнка от страхов и настроить на позитивный лад родителям может помочь СКАЗКОТЕРАПИЯ. Это одна из самых доступных специальных методик, которую разработали опытные психологи и педагоги. Она позволяет обсудить волнующие малыша вопросы о детском садике в весёлой, игровой форме.

### **Пять правил сказкотерапии.**

1. Если у вас сын, пусть главный герой будет мальчиком, а если дочка — девочкой. А вот имя героя лучше оставить вымышленным, чтобы у ребёнка не было ощущения, что это история непосредственно о нём или его друзьях.

2. Добавляйте в сказки сюжеты из жизни вашего малыша — это сделает сюжет более знакомым и понятным для него.

3. Не делайте из сказкотерапии занятие. Рассказывайте сказку тогда, когда ребёнок этого хочет: не давите, не заставляйте, не настаивайте.

4. Рассказав историю, обсудите её с малышом. Ещё раз вспомните сюжет, спросите, что понравилось или не понравилось ребёнку, поинтересуйтесь его мнением: кто поступил хорошо, а кто — плохо, почему герой обрадовался или расстроился, как он себя чувствовал и пр.

5. Предложите ребёнку разыграть сюжет сказки с игрушками или покажите ему кукольный спектакль.

### **СКАЗКА №1**

В одном сказочном городе жил маленький слоненок Стёпка, у него были друзья — бегемотик Тишка и обезьянка Мушка. Все лето друзья бегали во дворе, лепили куличики из песка, играли и веселились. Наступила осень, Тишка и Мушка пошли в детский сад. Слоненку Степке стало очень грустно, ведь теперь ему было не с кем играть.

Однажды, мама-слониха разбудила Степку рано утром и сказала:

— Сынок, ты стал совсем большой! Сегодня ты пойдёшь в детский сад, вместе со своими друзьями – Тишкой и Мушкой, а в обед я и папа заберем тебя домой.

Стёпка давно хотел пойти в детский сад, он очень скучал по своим друзьям и мечтал играть с ними вместе, только немножко боялся, вдруг его обидят или будут ругать.

Утром слоненок встал с постели, умылся, оделся и отправился с мамой в детский сад.

В детском саду было очень красиво и интересно, но тут Стёпка вспомнил, что ему придется расстаться с мамочкой на целый день и хотел уже заплакать. Но мама нежно обняла его и поцеловала в щечку. Степка успокоился. В это самое время появилась воспитательница — тетя Медведица, она улыбнулась, взяла слоненка за ручку и пригласила в группу.

И вот наступил обед. Мама и папа забрали слоненка Степку из детского сада. По дороге домой, Стёпка рассказывал, как понравилось ему в детском саду, сколько новых друзей у него появилось, какая добрая воспитательница, как они делали зарядку, играли, гуляли.

-Мамочка, а мы завтра пойдем в детский сад? — спросил слоненок.

-А ты не будешь плакать? — поинтересовалась мама.

-Нет, не буду, я понял, что в садике очень хорошо!

С тех пор слонёнок Степка каждый день ходит в садик и всем советует!

## СКАЗКА №2

Однажды Зайка и мама-зайчиха шли в детский сад. Зайка очень переживал, что мама его не заберет вечером из детского сада. Он все время спрашивал:

— Мама, а ты вечером меня заберешь?

— Конечно, Зайка. Я обязательно приду за тобой после работы.

Но зайка все никак не мог в это поверить и спрашивал все снова и снова.

Случайно этот разговор услышал Слоненок. Он ходил в ту же группу, что и зайка и спросил у него на прогулке:

— Зайка, неужели ты боишься, что мама тебя не заберет домой?

— Да, я очень боюсь, что мама оставит меня здесь — ответил Зайка.

На это Слоненок сказал:

— Ты чего, Зайка. Такого не может быть. Всех деток вечером забирают домой мамы и папы. Только утром детки приходят вновь. Вот давай с тобой вечером проверим.

Когда вечером зверятки поужинали, то Слоненок и Зайчонок стали ждать, кого же заберут первым. В этот день первую забрали кошечку. За ней пришла мама. Потом забрали медвежонка, львенка, белочку, кролика, мышку и пингвина. Все были очень рады, что за ними пришли мама и папа. Кого же забрали

последним, Слоненку и Зайчонку не удалось посмотреть. Так как за ними тоже пришли мамы. И они с радостью побежали домой.