Консультация для родителей

« Как облегчить адаптацию ребенка к ДОУ»

**Детский сад- новый период в жизни ребенка**. Для малыша это, прежде всего , первый опыт коллективного общения. Новую обстановку незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем .

**Способы уменьшить стресс ребенка .**

1. Необходимо заранее создавать дома режим дня ( сон, игры и прием пищи) , соответствующий режиму ДОУ.
2. Каждый день оставляйте на беседы с ребенком о том, что такое детский сад , зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести ( там интересно, там другие дети гуляют и играют , маме надо заняться делами семьи).
3. Заранее спланируйте прогулки на территории выбранного учреждения. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том , что скоро он сможет здесь гулять и играть со всеми детьми и воспитателем.
4. Обязательно поговорите с ним о роле воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка , как обращаться к воспитателю , как правильно заявлять о своих потребностях.
5. Предупреждайте малыша , что могут быть трудности из-за того, что там много деток , а воспитатель один . Обучайте его терпению , но всегда заверяйте , что мама или папа придут за ним . Поиграйте с ребенком дома в игру «Детский сад» , создайте пару типичных ситуаций , которые могут возникнуть в детской группе . Подскажите несколько вариантов для малыша , которые помогут им на них реагировать . Этим вы уже будете закладывать основы общения и хождения малыша в новый коллектив – в начале детский, потом школьный , а потом уже и взрослый .
6. Важное средство общения в дошкольном учреждении- это детские игрушки ,чтобы часть семейной атмосферы была с малышом, позвольте ему брать с собой любимые игрушки . Научите его делиться ими с другими детьми .
7. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недели ( данный период индивидуален для каждого ребенка ) , учитывая желания малыша , можно оставить его на целый день в ДОУ.
8. Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том , как прошел день , какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимания сына или дочери на положительных моментах , так как родители такими короткими замечаниями способны сформулировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению .
9. Если малыш плачет , стоит взять его на руки , успокоить – вероятно , ему не хватает прикосновений матери , которых совсем недавно было намного больше. Желательно укладывать ребенка спать по раньше, побыть с ним подольше переел сном , поговорить о садике. Можно с вечера условиться какие игрушки он возьмет с собой в детский сад , вместе решить , какую одежду он наденет утром.
10. В выходные дни следует придерживаться режима дня , принятого в ДОУ. Повторять вес виды деятельности , которым малыш уже обучился.
11. Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями , Интересуйтесь , с кем ваш малыш дружит , приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери , Учувствуйте в жизни малыша , радуйтесь его успехам и творчеству . Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений .
12. Конфликтные ситуации , недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не присутствии ребенка. Не критикуйте детский сад , не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке.

**ПОМНИТЕ** , что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью . Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки , обнимать – укладывали спать . Поэтому старайтесь уделять больше внимание ребенку.

Когда речь идет об адаптации малыша к саду , очень много говорят о том , как трудно ребенку и какая ему нужна помощь. Но « за кадром» остается один очень важный человек-мама, которая находится не в меньшем стрессе и переживаниях! **Чтобы помочь себе , нужно:**

1. Быть уверенной , что посещение сада действительно нужно семьи . Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада , тем больше уверенности ,что ребенок рано или поздно обязательно справится . И малыш, реагирует именно на эту уверенность мамы , адаптируется гораздо быстрее.
2. Поверить , что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание . Адаптационное система ребенка достаточно сильна , чтобы это испытание выдержать даже, если слезы текут рекой . Парадоксально , но факт : хорошо , что ребенок плачет ! Плач- это помощник нервной системы , он не дает ей перегружаться . Поэтому не бойтесь детского плача , не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно , детские слезы заставляют вас переживать , но вы тоже обязательно справитесь .
3. Заручитесь поддержкой. Вокруг вас родители , поддерживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте , какие «ноу-хау» есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.