

## ***Уважаемые родители!***

Скоро Вам и Вашему ребёнку предстоит начать новую жизнь. Чтобы малыш вступил в неё увереннее, был радостным и общительным, хотелось бы предложить Вам несколько рекомендаций.

- ***УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ДЕТСКИЙ САД НЕОБХОДИМ ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ ИМЕННО СЕЙЧАС.*** Ребёнок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности общественного воспитания, и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними. Легче и быстрее привыкают к новым условиям дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
- ***РАССКАЖИТЕ РЕБЁНКУ, ЧТО ТАКОЕ ДЕТСКИЙ САД И ПОЧЕМУ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ОН, КАК И ДРУГИЕ ДЕТИ, ТОЖЕ ЕГО ПОСЕЩАЛ.*** Содержание беседы зависит от возраста ребёнка. Например, беседа может быть такой: *«Детский сад - это красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду маленькие столы и стулья, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Дети здесь едят, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошёл в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя туда, а вечером заберу домой. Ты мне расскажешь, как у тебя прошёл день, а я расскажу тебе, что у меня было интересного на работе. Многие мамы и папы хотели бы отправить в детский сад своего ребёнка. Тебе повезло, что ты будешь туда ходить. Но сначала нам надо подготовиться».* Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией напоминайте ребёнку, как ему

повезло: уже скоро он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, о том, что гордитесь своим сыном (дочерью), - ведь его (её) приняли в детский сад.

- ***ПОЗНАКОМЬТЕ РЕБЁНКА С РЕЖИМОМ В ДЕТСКОМ САДУ.*** Чем подробнее будет Ваш рассказ и чем чаще Вы будете его повторять, тем спокойнее ребёнок воспримет новые правила.  
*Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит так, как было обещано, то чувствуют себя увереннее.* Максимально приблизьте домашний режим к распорядку жизни в детском саду.
- ***ЕДА В ДЕТСКОМ САДУ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДОМАШНЕЙ, ПОЭТОМУ РОДИТЕЛЯМ СТОИТ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА.***
- ***ФОРМИРУЙТЕ У РЕБЁНКА НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ И ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.*** Совсем маленьким детям помогают одеться воспитатели, в более старшем возрасте ребенок должен уже кое-что уметь и сам. Безусловно, навыки самостоятельности прививаются не сразу. Однако в привычной домашней обстановке ребенку будет гораздо проще научиться надевать колготки, застегивать пуговицы и т.д.  
Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать. Например: *«Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». И Виктория Николаевна нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом».*

Попробуйте проиграть все эти ситуации дома, например, Вы воспитатель, а медвежонок, за которого Вам тоже придётся говорить, просит пить.

- ***МОЖНО ПОИГРАТЬ С РЕБЁНКОМ В ИГРУ «ДЕТСКИЙ САД».*** Роль малыша может выполнять или он сам, или какая-нибудь игрушка. Покажите ему в игре, как можно познакомиться со сверстниками, как вступить в игру. *Пусть в игре соблюдается ритм детского сада: куклы будут завтракать, делать зарядку, гулять, обедать, ложиться спать... Полезно продолжать игру и тогда, когда малыш начнет ходить в садик. В игре Вам будет проще проследить, какие проблемы и трудности он испытывает, помочь ему справиться с ними.*
- ***НЕ СОЗДАВАЙТЕ У РЕБЁНКА ИЛЛЮЗИЙ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ТАК, КАК ОН ЗАХОЧЕТ.*** Объясните, что в группе много детей, поэтому воспитатель, например, не сможет одеть сразу всех, придётся немного подождать.
- ***СОБИРАЯСЬ В ДЕТСКИЙ САД, МОЖНО И ДАЖЕ НУЖНО РАЗРЕШАТЬ РЕБЕНКУ БРАТЬ С СОБОЙ КАКИЕ-ЛИБО ИГРУШКИ, ЧТОБЫ ОН ПРИВНЁС ТУДА «ЧАСТИЧКУ» РОДНОГО ДОМА.*** Пусть игрушка ходит с ребенком в детский сад «ежедневно» и знакомится там с другими игрушками. Расспрашивайте ребёнка, что с игрушкой происходило, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно (детям легче говорить о своих чувствах от имени игрушки). С игрушками в детский сад и веселее идти, и проще завязывать отношения со сверстниками.
- ***НАУЧИТЕ МАЛЫША ЗНАКОМИТЬСЯ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ,*** обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.

- **ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДРУГИМИ РОДИТЕЛЯМИ И ИХ ДЕТЬМИ.** В присутствии своего ребёнка называйте этих детей по имени.
- **ЧЕМ ЛУЧШЕ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ, ДРУГИМИ РОДИТЕЛЯМИ И ИХ ДЕТЬМИ, ТЕМ ПРОЩЕ БУДЕТ ПРИВЫКНУТЬ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ.** Будьте с ними в контакте – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.
- **В ПРИСУТСТВИИ РЕБЁНКА ИЗБЕГАЙТЕ КРИТИЧЕСКИХ ЗАМЕЧАНИЙ В АДРЕС СОТРУДНИКОВ ДЕТСКОГО САДА.**
- **РАЗРАБОТАЙТЕ ВМЕСТЕ С МАЛЫШОМ НЕСЛОЖНУЮ СИСТЕМУ ЗНАКОВ ПРОЩАНИЯ,** и он будет легче отпускать Вас: например, что Вы помашете ему и пошлете воздушный поцелуй, - так ему будет проще отпустить Вас.
- **СОКРАТИТЕ «СЦЕНУ ПРОЩАНИЯ».** Одна из самых распространенных проблем — утренний плач ребенка при расставании с родителями. *Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придется. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что Вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что Вы его любите и обязательно придете за ним в определенный час.*
- **В ПЕРВЫЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СЛЕДУЕТ ОСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА БОЛЕЕ ЧЕМ НА 2-3 ЧАСА.** Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.

В период адаптации ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. *Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бежит — это ему необходимо.*

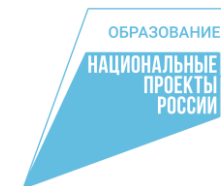
- **КОГДА РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ ВНЕ ДЕТСКОГО САДА, РОДИТЕЛЯМ НУЖНО СОЗДАТЬ СПОКОЙНЫЙ, БЕСКОНФЛИКТНЫЙ КЛИМАТ ДЛЯ НЕГО В СЕМЬЕ.** стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.
- **БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ.** Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться не один месяц. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. *Если через месяц Ваш ребёнок ещё не привык к детскому саду, и Вы продолжаете испытывать потребность в контакте со специалистами - педагоги и психолог ждут вас!*

***Если Вы будете следовать этим советам и рекомендациям, то тогда адаптация Вашего малыша к детскому саду пройдет легко и безболезненно, чего я Вам и желаю!***

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

Отпечатано в типографии  
МАДОУ «Детский сад №95 «Балкыш».  
Редакционная коллегия: Яруллина Е.Х., Амирова Г.Р.,  
Шагеева О.В., Рамазанова М.Н., Песигина О.Н., Даукаева Р.М., Соленова  
Т.С., Яруллина Д.Г.  
© Екатерина Хуснеевна Яруллина, заведующий, 2021 г.  
© Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по художественно – эстетическому направлению развития  
воспитанников № 95 «Балкыш» 2021 г.  
© Консультационный Центр «ПРОФЕССИЯ-РОДИТЕЛИ!»  
Тираж 20 000 экз

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**



**МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №95 «БАЛКЫШ»**  
- победитель конкурсного отбора организаций на право реализации мероприятий федерального проекта «Современная школа»

**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
«ПРОФЕССИЯ-РОДИТЕЛИ!»**

## **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ**

Рекомендации психолога  
родителям



**Олеся Владимировна Шагеева,**  
Педагог-психолог МАДОУ  
«Детский сад №95 «Балкыш»