

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 30 «Росинка» комбинированного вида»
662603, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Кретьова, 19, тел. (39132) 2-67-60**

Памятка для родителей в период адаптации ребёнка к ДОО

Разработала педагог-психолог
Виноградова Оксана Анатольевна

Минусинск 2023

Несложные действия, которые способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям

1. Рекомендуется приучать ребёнка к детскому саду постепенно. При этом необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня, соответствующий режиму ДОО. Познакомьте ребенка с детским садом на собственном примере. Расскажите, как в детский сад ходили мама и папа, старшие братья и сестры. Покажите фотографии из детского сада, вспомните выступления на утренниках.
2. В первые дни не следует оставлять малыша в группе больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. Будьте готовы к плаксивости ребёнка, даже если дома он охотно соглашался идти в сад. Для малыша это – первый опыт, он не может заранее представить для себя полную картину, поэтому плаксивость в период адаптации – это нормальное для ребёнка состояние. При терпеливом отношении взрослых она проходит сама собой. Период адаптации индивидуален для каждого ребёнка и может занять от 2-3 недель до месяца и более.
3. Каждый раз после прихода из детского сада спрашивайте малыша о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно акцентируйте внимание сына или дочери на положительных моментах, формируйте у них позитивное отношение к ДОО.
4. Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера договориться о том, какую игрушку малыш возьмёт с собой, какую одежду наденет. Игрушка из дома помогает ребёнку справиться с тревогой и переживаниями из-за расставания с мамой и новых условий. Домашняя игрушка – это эмоциональный спасательный круг малыша.
5. В выходные дни стоит также придерживаться обычного режима дня, повторять те же виды деятельности, к которым малыш привыкает в группе.
6. Читайте ребёнку терапевтические сказки про детский сад. Попробуйте сочинить для ребенка свои собственные сказки в зависимости от его потребностей или используйте специальную литературу (смотрите список в конце памятки). Попробуйте поставить по сказкам о детском саду терапевтические спектакли – для этого импровизируйте с пальчиковым театром, мягкими игрушками, куклами на руку, декорациями из коробок и книг.
7. Если ребёнок категорически отказывается идти в детский сад, желательно дать ему дни отдыха. В это время надо рассказывать ребёнку о садике, о том, как много интересного его там ждёт.
8. Часто возникают переживания у родителей, кому нужен детский сад: маме или ребёнку. Если вы понимаете, что детский сад нужен в первую очередь маме – это повод поработать над собой, чтобы исключить чувство вины за это. В противном случае оно может спровоцировать

трудности с адаптацией, ведь ребенок хорошо чувствует ваше состояние из-за симбиотической связи.

9. Проанализируйте свое отношение к воспитателям. Важно, чтобы вы чувствовали, что можете доверить им своего ребенка – ведь если маме не нравятся воспитатели, то ребенок вряд ли будет чувствовать себя в безопасности рядом с ними. Ему будет сложнее оставаться в детском саду, поскольку он будет воспринимать его как небезопасное для себя и мамы место. Постарайтесь наладить контакт с педагогами ДОО.

Когда малыш начинает много и с радостью говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный показатель того, что он освоился в группе.

Литература для чтения детям о детском саде

1. Цикл книг Елены Ульевой «Сказки про эмоции»
2. Одри Пенн «Поцелуй в ладошке»
3. Фелисити Брукс «Маша и Миша идут в детский сад»
4. Анна Дьюдни «Лама в садике без мамы»
5. Анастасия Ласточкина, Светлана Петрова «Зайчик Сева не хочет идти в детский сад»
6. Джулия Дональдсон «Бумажные куклы»
7. Андрей Сметанин «С чего начинается ссора»
8. Шеффлер Аксель «Чик и Брики»
9. Татьяна Нененко 5 маленьких терапевтических сказок от 5 больших детских проблем
10. Софья Прокофьева «Сказка про соску», «Сказка о ленивых ногах» и др.
11. О. Хухлаева, О. Хухлаев. Портал в мир ребёнка. Психологические сказки для детей и родителей.