**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 138»**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Адаптация детей к детскому саду -**

**14 правил в помощь родителям»**

**Подготовила:**

**педагог-психолог**

**Иванченко М.П.**

**2021 год**

В жизни вашего ребёнка начинается новый интересный период, знакомство с первым образовательным учреждением и первый шаг в общество. Это, конечно, кризисный момент для всех членов семьи, потому что первые шаги не бывают лёгкими, возникает стрессовый период, так как меняется привычный уклад жизни. Чтобы адаптация для вашего ребёнка проходила спокойно, важно помнить, **что основная ответственность за успешность адаптации лежит на вас и зависит от вашего отношения к этому важному этапу социализации маленького человека.**

Каждый ребёнок индивидуален и время адаптации зависит от многих факторов, в том числе от вашего настроя, эмоционального состояния, сотрудничества с педагогами ДОУ.

Привыкание к детскому саду у детей проходит по-разному: от 2-3 недель до 1 года. Чтобы адаптация прошла без острых фаз, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени, 1-2 часа в день. Переход на длительный период необходимо организовывать постепенно. Согласуйте с воспитателем, когда ребёнку комфортней всего остаться на дневной сон, готов ли он к этому шагу. От этого зависит эмоциональное состояние и здоровье вашего ребёнка.

2. Впервые две недели не рекомендуется оставлять ребёнка на сон час, даже если, кажется, что адаптация ребёнка идёт успешно. Помните, чем плавней перемены будут в жизни вашего малыша, тем ему легче будет их принять.

3. Оставлять ребёнка на целый день следует не раньше, чем малыш начнёт спокойно спать в сон час. Если дневного полноценного отдыха не будет, ребёнок не выдержит нагрузку всего дня.

4. Не отучайте резко ребёнка от «дурных» привычек, которые были до адаптационного периода (например, от соски, но используйте её дома). Нельзя перегружать нервную систему малыша, у него достаточно сложный период изменений, не создавайте ему дополнительные стрессы.

5. В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях. Пусть ребёнок услышит, как вы знакомым рассказываете, в какой хороший сад ходит ваш ребёнок и какие добрые работают в нём воспитатели. Ребёнку будет легче довериться новым взрослым и обстановке.

6. Не затягивайте процесс прощания, долгие объятия и поцелуи провоцируют слёзы, так как у малышей подвижные эмоции и не сформирован контроль. Придумайте и отрепетируйте ваш «волшебный» способ прощания, который означает, что вы вернётесь (воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и т.д.). В случае, если ребенку очень трудно расстаться с мамой, на первых порах лучше, чтобы отводил в садик папа.

7. Не делайте перерывы в посещениидетского сада — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

8. Рассмотрите вместе с ребёнком ваши фотографии детсадовского возраста. Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они детьми ходили в сад. Расскажите, как вы, родители, сначала не умели чего-то делать, а потом научились.

9.Не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с детским садом, Помните о том, что дети легко «считывают» эмоции, особенно материнские.

10. Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню детского сада (молочные каши, супы, рубленые мясные изделия, тушёные овощи, запеканки, компоты, кисели). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи, чтобы он привыкал, есть только в определённое время, съедал количество еды, достаточное для активной жизни в течение нескольких часов, и не испытывал дискомфорта.

11. Формируйте у ребенка навыки самостоятельности: приучайте его самостоятельно кушать, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Научите малыша отличать лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю и заднюю часть. Если ребенок берет одежду и старается надеть её сам, то не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него! Если же наоборот, малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, то стимулируйте его. Например, наденьте ему носочки, но не до конца, предложите самому подтянуть их повыше. Одевайте и раздевайте игрушку вместе.

12. Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в ДОУ, ваше эмоциональное состояние передаётся малышу.

13. Нельзя наказывать, или сердиться на малыша за то, что он не хочет идти в сад, или плачет при упоминании. Переключите тему и наберитесь терпения, у детей быстро происходит смена настроения.

14. Используйте любые игрушки, чтобы проиграть ситуацию напряжения, связанную с детским садом. Восстановите в виде игры в подробностях весь день, который предстоит ребёнку, с помощью игрушек. Например, медвежонок пришел в детский садик, поздоровался с воспитателем, снял верхнюю одежду и переобулся, попрощался с мамой и т. д. Пусть игрушек будет много, каждый будет выполнять свою роль. То, что ребёнок проигрывает, не является больше для него напряжением, потому что не несёт в себе сюжет неопределённости.

С уважением, педагог – психолог

**Иванченко Маргарита Павловна.**