20. **Создайте спокойный бесконфликтный климат в семье.** Щадите ослабленную нервную систему своего малыша. Все время объясняйте ему, что он как прежде дорог и любим. Уделите ему дополнительное внимание дома, т.к. в адаптационный период ребенок в этом особо нуждается.

Распределите свое время так, чтобы после детского сада, кто-то из родителей смог побыть с малышом и показать ему, как он необходим близким, как они скучали по нему, когда все были вдали от дома. Не задабривайте ребенка конфетами, когда приходите за ним в детский сад. Не покупайте дорогих игрушек за то, что он туда ходит, ребенок должен радоваться встрече с вами, порадуйтесь за его первые посещения, дома, организуйте чаепитие с чем-то вкусненьким, поговорите о детском саде, о том, что произошло за день, проявите чувство гордости за него, хвалите при всей семье, звоните близким.

21. Помните, что первое посещение ребенком детского сада, является для него стрессовым фактором, возможны изменения в поведении, капризы, страхи, агрессия, заторможенность или излишняя возбудимость. Будьте терпеливы и ласковы с малышом, не ругайте и не наказывайте его, постарайтесь понять, что он чувствует, возможно, ему грустно и одиноко, а может быть, он устал.

22. Ребенку **необходим тактильный контакт:** обнимайте ребенка, поглаживайте по спинке, головке, берите на руки; если ребенок не возражает, можно применить поглаживающий массаж – это снимет напряжение, появится чувство защищенности, уверенности, спокойствия.

23. **Не перегружайте нервную систему ребенка**, на период адаптации ограничьте просмотр телевизора, посещение шумных компаний, эмоционально насыщенных мероприятий.

24. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, говорите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда происходит что-то новое, бывает сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».

Уважаемые родители! Вы должны понять, что ни один, даже самый замечательный детский сад, не сможет сделать для Ваших детей *все*. Детский сад призван помочь вам, а не заменить Вас. **Без Вашей помощи просто *нельзя.***

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад №167 Тюмени**



***СКОРО***

***В***

***САДИК***

***Педагог-психолог***

***Варламова Наталья Борисовна***

***Тюмень 2019***

***«Я УЖЕ ДЕТСАДОВЕЦ!»***

*Я хочу предупредить вас, что адаптация к детскому садику может протекать у меня очень болезненно. Причин много: резкая смена условий, ломка привычных форм жизни, отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое число детей, новый распорядок дня и т.п. все это может вызвать у меня бурные реакции.*

*Не менее тяжело будет и моим воспитательницам и нянечкам. Но я знаю, что они хорошие и всегда придут мне на помощь. А еще в детском саду «Снегирек» есть психолог, который своевременно организовывает подготовку к приему новичков, помогает воспитателям завоевывать симпатии детей.*

*Очень важно, чтобы между вами, мои родители, и сотрудниками детского сада была согласованность. Постарайтесь приблизить мой режим дня к детсадовскому, упражняйте меня в самостоятельности.*

*Мне немножко страшно и поэтому побудьте со мной в группе несколько дней. Это поможет мне спокойно сориентироваться в новых условиях. Поддержка, теплота, уверенность в том, что мама рядом, помогут мне освоиться в новой обстановке, познакомиться с воспитателями и детьми.*

*А еще я хочу брать с собой в детский сад свои любимые игрушки. Это обеспечит мне психологический комфорт.*

*Я так хочу в детский сад! Ведь я там не буду сидеть без дела. Меня научат лепить, делать аппликации, рисовать, конструировать, петь, танцевать. Я буду ухаживать за растениями, играть, смотреть картинки.*

*Я знаю, меня там ждут и будут очень рады встрече со мной!*

**«ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ ПРИ РАССТАВАНИИ»**

1. По дороге в детский сад настраивайте ребенка положительно, говорите об интересных событиях, которые могут произойти с ним в саду.
2. Не нервничайте и не тревожьтесь, оставляя ребенка, т.к. ваше беспокойство передается малышу.
3. Если ребенок тяжело расстается с мамой, рекомендуем родственникам мужского пола приводить ребенка в детский сад.
4. Придумайте для вашего малыша ритуал прощания с вами. Это могут быть жесты, слова, договор о встрече – после чего ребенок должен точно знать, что родитель уйдет и вернется только вечером. Это частично снимет напряжение и страх вашего внезапного исчезновения.
5. Обязательно расскажите, чем вы будете заниматься на работе, чтобы ребенок знал, что ничего интересного с ним не произойдет.
6. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу, будьте терпеливы.
7. Проконсультируйтесь у психолога по вопросам адаптации ребенка к дошкольному учреждению.
8. Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризные сроки: **1 год 3 месяца**, **1 год 6 месяцев, 1 год 9 месяцев, 2 года 3 месяца, 2 года 6 месяцев, 2 года 9 месяцев, 3 года.**
9. Отправляйте ребенка в ДОУ только здоровым.
10. Заранее узнайте у врача, какой тип адаптации возможен у ребенка, и своевременно примите все меры при неудовлетворительном прогнозе.
11. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.
12. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день.
13. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
14. ***Подчеркивайте, что ваш ребенок как прежде дорог Вам и необходим.***
15. **На шестой день** адаптации, ребенка необходимо оставить на дневной сон.
16. **На девятый день адаптации**, ребенок должен побыть дома, т.к. снижаются защитные силы организма, накапливаются негативные эмоции, повышается вероятность нервного срыва или заболевания. Организм ребенка нуждается в отдыхе.
17. Дайте ребенку в сад **любимую игрушку** – это обеспечит ему эмоциональную связь с домом, компенсирует разлуку с близкими.
18. В период адаптации **не следует** **ломать «вредные» привычки** ребенка, если вы не отучили ребенка от соски и бутылочки, нельзя делать это сейчас, т.к. произойдет двойное стрессовое воздействие на нервную систему малыша, пусть он пососет соску еще некоторое время, пока не привыкнет к саду.
19. В адаптационный период врачами рекомендуется давать детям успокоительные травяные сборы, общеукрепляющие средства. Наблюдайте за ребенком, при выраженных невротических реакциях проконсультируйтесь у психолога или невропатолога. Строго выполняйте все предписания.