ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯАДАПТАЦИЯКДЕТСКОМУСАДУНЕПУГАЙТЕРЕБЕНКАСАДИКОМСХОДИТЕСРЕБЕНКОМВГРУППУЗАРАНЕЕПРОГУЛЯЙТЕСЬПОТЕРРИТОРИИСАДАСОЗДАЙТЕ ДОМАБЕРЕЖНУЮОБСТАНОВКУЛББИТЕИОБНИМАЙТЕРЕБЕНКАНЕЛЬЗЯПУГАТЬДЕТСКИМСАДОМБУДЬТЕУВЕРЕНЫИРЕШИТЕЛЬНЫПРОЯВЛЯЙТЕДОБРОДУШИЕИТЕРПЕНИЕНЕЛЬЗЯПУГАТЬРЕБЕНКАДЕТСКИМСАДОМБОЛЬШЕХВАЛИТЕЧЕМРУГАЙТЕНЕПЕРЕГРУЖАЙТЕРЕБЕНКАНОВОЙИНФОРМАЦИЕЙНАУЧИТЕЕГООДЕВАТЬСЯУМЫВАТЬСЯПРОДУМАЙТЕДОМЕЛЬЧАЙШИХДЕТАЛЕЙВСЮОДЕЖДУРЕБЕНКАУДАЧИРОДИУДАЧИТЕЛИВАМЖЕЛАЮРРИТОРИИСАДА НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ ИЛИ СЕРДИТЬСЯ НА РЕБЕНКА ЗА ТО, ЧТО ОН ПЛАЧЕТмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсПСИХОЛОГжэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцПСИХОЛОГукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъчсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсукенгшщзхъфывапролджэячс

|  |
| --- |
| **ПАМЯТКА** |

**ПСИХОЛОГ:**

**ВАРТЕВАНЬЯН М.А.**

***ВОТ МЫ И ПОДРАСЛИ!***

***Детский сад – это первый шаг в воспитании ребенка в обществе, его общения с другими детьми и первый шаг для получения образования в школе. Это новое окружение, новая обстановка, новые люди!***

Когда ребенок приходит в детский сад, он попадает в новые условия – все вокруг другое, непривычное. Надо одновременно привыкать и к разлуке с главными для него людьми, и к жизни в постоянном окружении сверстников, и к новым правилам.

Наивно было бы думать, что малыш, оторванный от привычной среды и родных ему людей, будет чувствовать себя хорошо.

Один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Аксарина Н.М. всегда приводила такой пример: садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить корневую систему, пересаживая вместе с землей. Несмотря на это, дерево болеет на новом месте, пока не приживется.

Адаптивные возможности ребенка раннего и младшего дошкольного возраста ограничены (не формируются сами по себе – их необходимо тренировать), поэтому резкий переход ребенка в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Родителям и воспитателям необходимо приложить все усилия, чтобы облегчить процесс адаптации. Залог успешного посещения ребенком садика – контакт родителей и воспитателей, умение и желание взаимно сотрудничать.

!

*Готовить ребенка к посещению детского сада необходимо заранее, уделяя ему в этот период особое внимание.*

Как помочь малышу?

1. Заранее познакомиться со своим воспитателем (рассказать об особенностях, привычках, интересах ребенка)
2. В присутствии ребенка всегда отзываться положительно о воспитателях и саде.
3. Заранее, необходимо, домашний режим малыша максимально приблизить к режиму детского сада (в выходные дни также не рекомендуется менять режим дня ребенка).
4. Привить навыки самообслуживания (научите ребенка: одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть).
5. Поддерживайте дома спокойную обстановку, щадящую нервную систему ребенка.
6. Чаще обнимайте ребенка, гладьте по головке, говорите ласковые слова.
7. Больше хвалите, чем ругайте.
8. В первое время оставляйте ребенка в саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал. Через 1 – 2 недели можно перейти на обычный режим.
9. Дайте ребенку с собой его любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Скажите ребенку: « Дружок будит ходить в садик вместе с тобой и знакомиться там с другими» Расспросите ребенка вечером, что с Дружком происходило в д/с, с кем он познакомился, кто с ним играл, не было ли ему грустно.
10. Расскажите ребенку, с кем он останется и, главное, что будет делать: «Ты будишь с воспитателем Еленой Михайловной и другими детками. Вы покушаете, потом погуляете, поиграете, а потом будете меня вместе встречать». Делайте акцент на всем, что может способствовать позитивному настрою: расскажите о том, что ему может быть там интересно, чему он сможет научиться.
11. Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребенку все, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму). Не надевайте ребенку одежду причиняющую дискомфорт ( тугую, с заклепками, синтетическую, сложно снимающуюся).
12. Приводить ребенка в садик должен тот, с кем ребенок легче расстается.
13. Сохраняйте спокойствие. Будьте уверены и решительны.
14. Избегайте долгих прощаний.

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. Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребенок успокаивается.

1. Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее с ребенком, например, о том, что вы помашете ему в окошко и пошлете воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить вас. И конечно, не забудьте похвалить его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.
2. Скажите ребенку, куда и зачем вы идете и когда вернетесь (Пр.: «Я иду на работу печатать на компьютере, приду, когда ты поспишь, покушаешь, погуляешь.. »). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что беспокоиться не о чем.
3. Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какой – нибудь маленький сюрприз (конфету или печенье, мыльные пузыри – дают успокаивающий эффект).
4. Будьте терпеливыми, внимательными и заботливыми.
5. Радуясь встрече с ребенком скажите приветливые слова, обнимите ребенка: я по тебе соскучилась, мне хорошо с тобой..
6. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы своего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.

Отдав ребенка в садик, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут стать более теплыми, если вам есть что рассказать друг другу.

**Адаптационный период считается законченным, если:**

* Ребёнок спокойно идёт в группу;
* С аппетитом ест;
* Быстро засыпает, вовремя просыпается;
* Эмоционально общается с окружающими;
* Играет в разные игры;

Необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребенком, приводит к снижению сопротивляемости организма. Вот почему в период адаптации все детки неизбежно болеют.

Не пугайтесь и не торопитесь сразу садиться на больничный, особенно в период адаптации. От небольшого насморка или кашля при своевременном лечении, можно вполне избавиться, не снимая ребенка с [детского сада](http://www.ucheba.ru/kids). Главное не упустить момент! А вот посидев пару недель дома с практически здоровым ребенком, Вы рискуете получить новые слезы, и привыкание начнется сначала.

*Итак…*

*Если у ребенка удалось сформировать навыки самообслуживания, научить его играть, общаться со сверстниками, домашний режим совпадает с детсадовским, наметился эмоциональный контакт ребенка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.*

*УДАЧИ!*