

Памятка для родителей «Первый раз в детский сад»

- Уважаемые родители! **Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи.** Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются, и тогда он использует любые ваши колебания для того, чтобы не расставаться с вами. Быстрее и легче привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
- Вам необходимо привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками и развиваться. **Я хочу, чтобы он пошел в садик».**
- **Расскажите ребенку, что такое детский сад,** зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: «Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей, как в гости. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду дети кушают, гуляют, играют - там весело. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в детский сад, схожу на работу, а вечером приду за тобой и мы вместе пойдем домой».
- Расскажите ребенку о режиме детского сада: **что, как и в какой последовательности он будет делать.** Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее ваш малыш пойдет в детский сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что все происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.
- Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, **желательно заранее приучить его пользоваться горшком, самостоятельно кушать ложкой, пить из кружки** и т.п. Если у Вашего ребенка есть в этом особенности, обязательно предупредите воспитателя. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, **к кому он может обратиться за помощью.** Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». **Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется немного подождать своей очереди.**
- **Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени,** просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше.
- **В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада, воспитателей и других сотрудников. При ребенке не высказывайте претензии воспитателям!** Ребенок автоматически примет вашу позицию («Если маме здесь не нравится, то и мне плохо. Я не хочу в детский сад!»). **Никогда не пугайте ребенка детским садом!** Важно создать положительный образ детского сада.
- **В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша.** Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, а потом привыкаешь, и тебе становится интересно. Ты у меня молодец!». **После прихода из детского сада маме важно обнимать ребенка, целовать, ласкать до тех пор, пока он эти не «насытится (до 1 часа), и только после этого приступать к домашним делам!**
- Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. **Необходимо снизить нервно-психическую нагрузку,** избегайте сильных как отрицательных, так и положительных впечатлений. Дома ребенок должен эмоционально отдыхать. Старайтесь в период адаптации (когда малыш остается в детском саду до обеда) и в выходные дни придерживаться режима детского сада (время сна, полдника, ужина, сон в 22 часа).
- Физиологами доказано, что к 9-му дню адаптации защитные силы (иммунитет) ослабевают и ребенок заболевает. А **после болезни адаптацию приходится проходить заново.** Поэтому к концу второй и четвертой недели посещения детского сада желательно забирать малыша домой пораньше.
- **Если в чем-то сомневаетесь, или нужна помощь - можете получить консультацию у психолога детского сада. Часы работы: вторник с 13 до 18ч., среда, пятница с 7.30 до 13 ч**

Ребенок не хочет ходить в детский сад. Как ему помочь?

Памятка для родителей

Уважаемые родители!

Если ваш ребенок все еще с трудом расстается с вами по утрам и испытывает отрицательные переживания, предлагаем вам несколько рекомендаций:

- По утрам вам проще будет отправлять малыша в детский сад с игрушкой: и идти веселей, и проще завязывать отношения с другими детьми.
- Чтобы спокойно попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).
- Не обещайте ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: "Ну нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести..."
- Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему со словами: «Я вижу, у вас сегодня ожидается веселый день».
- Скажите ребенку куда и зачем вы идете (только очень просто: "Я иду на работу, чтобы лечить людей"). Спокойная интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, - хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.
- Скажите ребенку, как он может определить время, когда вы за ним придете (например, сразу после обеда, прогулки), но тогда уж будьте точны.
- Уверенным доброжелательным тоном скажите ребенку, что вам пора идти. Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь и не оборачиваясь. Мама, которую плачущий малыш "вернул с порога", которая решила "не травмировать" ребенка, тем самым просто "оттягивает" адаптацию ребенка. . А ребенок, чтобы не расставаться с мамой, снова будет использовать все свои возможности: слова, слезы, капризы, манипуляции...
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада, воспитателей и других сотрудников. При ребенке не высказывайте претензии воспитателям! Не пугайте ребенка детским садом!

В этот период дома:

- Уделяйте ребенку дома повышенное внимание, проводите с ним больше времени, общайтесь и играйте. Не акцентируйте внимание на видимые отклонения в поведении ребенка дома.
- Способствуйте общению со сверстниками и взрослыми. Дома можно поиграть в «детский сад» с игрушками и показать от имени игрушки, как можно поступать и отвечать в различных ситуациях.
- Необходимо снизить нервно-психическую нагрузку, избегайте сильных как отрицательных, так и положительных впечатлений. Дома ребенок должен эмоционально отдыхать. Старайтесь в выходные дни соблюдать режим дня детского сада, чтобы помочь быстрее адаптироваться.
- Каждый вечер делайте расслабляющий массаж ребенку, организуйте оздоровительные профилактические мероприятия (закаливание, прогулки на свежем воздухе, прием витаминов и иммуностимулирующих средств).

Любите своих малышей просто за то, что они у вас есть. Удачи вам!