

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 15

ПАМЯТКА

«КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ БЫСТРЕЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ В ДЕТСКОМ САДУ»

Разработала: педагог – психолог

Шарова Т.В.

Узловский р – он, 2020

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания
2. Обязательно придумайте какой–нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), а также ритуал встречи
3. Не стоит делать без уважительных причин перерывов в посещении детского сада. Это покажет ребенку что есть другой вариант кроме посещения сада, которого можно всеми силами добиваться
4. По возможности приводить ребенка должен кто-то один будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться
5. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали
6. Разрешите ребенку брать в детский сад любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом.
7. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
8. В выходные дни резко не меняйте режим ребенка.

9. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период (сосание соски, качание).
10. Создайте спокойную бесконфликтную обстановку в семье.
11. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра.
12. Будьте терпимее к его капризам
13. Не «пугайте», не наказывайте детским садом.
14. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, читайте малышу.
15. Не скупитесь на похвалу.
16. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

Радуйтесь прекрасными минутами общения со своим малышом!

Первые признаки того, что ребенок адаптировался.

- ✓ *Хороший аппетит*
- ✓ *Спокойный сон*
- ✓ *Охотное общение с другими детьми*
- ✓ *Адекватная реакция на предложения взрослого*
- ✓ *Нормальное эмоциональное состояние*
(жизнерадостный, активный, любопытный...)

Ребенок хорошо адаптировался, если в его поведении нет:

- **Крайностей**. Например, излишняя активность, чрезмерная пассивность.
- **Возврата к более ранним привычкам**: Например, ребенок ест самостоятельно и вдруг снова требует, чтобы его кормили с ложки.
- **Непрекращающиеся трудности с элементарными вещами**. Например, кормление ребенка остается проблемой.