**Как помочь ребенку в период адаптации к детскому саду**

***(памятка для любящих родителей)***

1. **В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.
2. **В выходные дни и в период отдыха или болезни не меняйте режим дня ребенка.** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
3. **Не перегружайте малыша в период адаптации.** У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.
4. **Будьте терпимее к капризам**. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
5. **Призовите на помощь сказку или игру**. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.
6. Занимайтесь со своим ребёнком: т.е. учите его самостоятельно обслуживать себя-одеваться, раздеваться, есть.
7. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки», «попрыгаем, как зайчики».
8. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
9. **Лучше дома или в детском саду?**

Постарайтесь, чтобы ребенку в саду было интереснее, чем дома. Для этого нужно, чтобы в группе были какие – то привлекательные объекты, которых нет дома. При этом на просьбу ребенка купить «точно такой же» домой ни в коем случае не соглашайтесь. Придумайте причины, по которым столь привлекательный для ребенка объект можно найти только в детском саду.

***Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный знак того, что он освоился.***

**На пути в детский сад…**

1. **И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно**. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду — раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берет с собой в садик. Видя, что зайчик "так хочет в сад", малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.
2. **Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.** Однако, помните, что первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.
3. **Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Дома проговаривайте с ребенком все режимные моменты, которые будут происходить с ним в ДОУ: «Мы придем в детский садик, я помогу тебе раздеться, вместе с тобой сложим вещи в шкафчик, попрощаемся, и ты войдешь в группу, поздороваешься с воспитателем, детьми, поиграешь, погуляешь, пообедаешь, и я за тобой приду».
4. **Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.**

**4. Уходя – уходите.** Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

**Что делать, если ребёнок не хочет идти спать:**

 1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трёт глаза, зевает)

 2. Переключайте ребёнка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребёнка говорить шёпотом, чтобы не разбудить игрушки.

 3. Во время вечернего туалета дайте ребёнку возможность поиграть с водой

 4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребёнка

 5. Погладьте ребёнка перед сном, сделайте ему массаж

 6. Спойте ребёнку песенку

 7. Пообщайтесь с ребёнком, поговорите с ним, почитайте книгу.

**Спокойная мама – спокойный ребенок**

***1. Будьте уверенными, что посещение сада действительно нужно семье***. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.

***2. Поверьте, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание*.**

Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установился режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

***3. Воспользуйтесь помощью, если чувствуете, что не справляетесь со своими эмоциями*. В детском саду есть психолог.** Этот специалист предлагает помощь не только (и не столько!) ребенку, сколько его родителям, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда родителям очень нужно знать, что ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию даёт психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.

***4. Заручитесь поддержкой.* Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период.** Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя. Поговорите о своих переживаниях с друзьями, коллегами по работе.

***Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.***

**Я уже детсадовец!**

***(памятка для родителей)***

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 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.

**Что делать, если ребёнок плачет при расставании с родителями:**

 1. Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду

 2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства

 3. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет

 4. Принесите в группу свою фотографию

 5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке)

 6. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада

 7. После детского сада погуляйте с ребёнком. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.

 8. Устройте семейный праздник вечером

 9. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу

 10. Будьте терпеливы

**Типичные ошибки родителей**

1. **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держать слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.
2. ·**Стоит** **избегать разговоров о слёзах** малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.
3. **Нельзя пугать детским садом** ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
4. **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке**. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
5. **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.
6. **Пониженное внимание** к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой детского сада, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.
7. **Не делайте перерывов в посещении** – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!

***ПРОГНОЗ АДАПТАЦИИ***

*Здравствуйте, уважаемые родители! Ответьте, пожалуйста, на предлагаемые ниже вопросы.*

*Анкета поможет нам оценить готовность малыша к поступлению в детское дошкольное учреждение и предвидеть возможные сложности адаптации.*

Фамилия имя ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какое настроение преобладает у ребенка в последнее время в  домашней обстановке?

Бодрое, уравновешенное - 3 балла

Неустойчивое - 2 балла

Подавленное - 1 балл

2. Как Ваш ребенок засыпает?

Быстро, спокойно (до 10 мин) - 3 балла

Долго не засыпает - 2 балла

Неспокойно - 1 балл

3. Используете ли Вы дополнительное воздействие при засыпании ребенка (укачивание, колыбельные и пр.)?

Да - 1 балл

Нет - 3 балла

4. Какова продолжительность дневного сна ребенка?

2 ч - 3 балла

1 ч - 1 балл

5. Какой аппетит у Вашего ребенка?

Хороший - 4 балла

Избирательный - 3 балла

Неустойчивый - 2 балла

Плохой - 1 балл

6. Как относится Ваш ребенок к высаживанию на горшок?

Положительно - 3 балла

Отрицательно - 1 балл

7. Просится ли Ваш ребенок в туалет?

Да - 3 балла

Нет, но бывает сухой - 2 балла

Нет и ходит мокрый - 1 балл

8. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки?

Сосет пустышку или сосет палец, раскачивается

(указать другое)- 1 балл

Нет - 3 балла

9. Интересуется ли ребенок игрушками, предметами дома и в новой обстановке?

Да - 3 балла

Иногда - 2 балла

Нет - 1 балл

10. Проявляет ли ребенок интерес к действиям взрослых?

Да - 3 балла

Иногда - 2 балла

Нет - 1 балл

11. Как Ваш ребенок играет?

Умеет играть самостоятельно - 3 балла

Не всегда - 2 балла

Не играет сам - 1 балл

12. Какие взаимоотношения со взрослыми?

Легко идет на контакт - 3 балла

Избирательно - 2 балла

Трудно - 1 балл

13. Какие взаимоотношения с детьми?

Легко идет на контакт - 3 балла

Избирательно - 2 балла

Трудно - 1 балл

14. Как относится к занятиям: внимателен, усидчив, активен?

Да - 3 балла

Не всегда - 2 балла

Нет - 1 балл

15. Есть ли у ребенка уверенность в себе?

Есть - 3 балла

Не всегда - 2 балла

Нет - 1 балл

16. Есть ли у ребенка опыт разлуки с близкими?

Перенес разлуку легко - 3 балла

Тяжело - 1 балл

17. Есть ли у ребенка аффективная привязанность к кому-либо из взрослых?

Есть - 1 балл

Нет - 3 балла.

Кол-во баллов:

Прогноз адаптации: Готов к поступлению в ДОУ 40 -55 баллов

Условно готов 24-39 баллов

Не готов 16-23 баллов

**Анкета для родителей**

Мы рады видеть Вашего ребенка в нашем детском саду. Нам было бы интересно узнать о Вашем ребенке. Это поможет ему быстрее адаптироваться, почувствовать себя полноправным членом нашего коллектива.

**Сведения о родителях:**

ФИО мамы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО папы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Домашний адрес\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Телефон\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Сведения о ребенке**

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Каким Вы считаете своего ребенка?

- очень эмоциональным

- спокойным, уравновешенным

- малоэмоциональным

2. Считаете ли Вы, что ваш ребенок…

- излишне беспокоен

- плаксивый

- раздражительный

- апатичный

- очень подвижный

3. Как Ваш ребенок любит, чтобы его называли? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Любимая и нелюбимая пища Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Охотно ли ребенок вступает в общение:

- с детьми своего возраста

- с детьми старшего возраста

- с родными

- с незнакомыми взрослыми

6. Любимые занятия ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Легко ли рассмешить Вашего ребенка?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Как ребенок реагирует на нарушение привычного режима, смену обстановки? \_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Как спит ребенок, легко ли засыпает, в каком настроении просыпается? \_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. В каком настроении обычно находится ребенок, легко ли оно изменяется и под воздействием каких факторов? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Как ребенок осваивает правила поведения, легко ли им подчиняется? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Какие проявления в поведении ребенка Вас волнуют?

- непослушание

- капризы

- неаккуратность

- стеснительность

- нервозность

- говорит неправду

- другие…

13. Индивидуальные особенности, которые на ваш взгляд надо учесть воспитателю при работе с Вашим ребенком? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Состояние здоровья ребенка**

1. Каким Вы считаете состояние здоровья ребенка?

- хорошее

- ослабленное

- часто болеющий ребенок

2. Часто ли болеет простудными заболеваниями? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. У каких врачей-специалистов наблюдается ребенок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Знакомы ли Вы с условиями воспитания в ДОУ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Знаете ли Вы как проходит процесс привыкания детей раннего возраста к ДОУ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- из каких источников

- когда узнали (до или в период поступления ребенка в сад)

6. Готовили ли ребенка к поступлению в детский сад? Как? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Кто в основном занимался воспитанием ребенка? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Соблюдается ли режим дня ребенка в семье?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Есть ли у ребенка привычки?

- засыпать на руках

- засыпать при укачивании

- сосать палец, соску

- пить из бутылочки и т.д.