***«Я уже детсадовец!»***

*1. 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.*

*2. Не менее тяжело будет и моим воспитательницам и нянечкам. Но я знаю, что они хорошие и всегда придут мне на помощь.*

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

*4. 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.*

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

*6. 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 встречи со мной!***

**Условия уверенности и спокойствия ребёнка - это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т. е. четкое соблюдение режима.**

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...**

**…ребёнок плачет при расставании с родителями**

1.Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.

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

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

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

5.После детского сада обязательно погуляйте с ребёнком на улице.

6.Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.

7.Будьте терпеливы.

**…ребёнок не хочет идти спать**

1.Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).  
2.Переключайте ребёнка на спокойные игры.

3.Во время ночного туалета дайте возможность поиграть с водой.

4.Оставайтесь спокойными, не впадайте в ярость из-за непослушания ребёнка.

5.Погладьте ребёнка перед сном , сделайте ему слабенький массаж.

6.Спойте ребёнку песенку.

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

**…ребёнок не хочет убирать за собой игрушки**

1.Твердо решите для себя, необходимо ли это.

2.Будьте примером для ребёнка, убирайте за собой свои вещи.

3.Убирайте игрушки вместе.

4.Убирая игрушки, разговаривайте с ним, объясняя ему смысл происходящего.

5.Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.

6.Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием спать

7.Учитывайте возраст и возможности ребёнка.

**Гораздо труднее и дольше адаптируются дети:**

• являющиеся единственными в семье;

• чрезмерно опекаемые родителями или бабушками;

• привыкшие к тому, что их капризам потакают;

• пользующиеся исключительным вниманием взрослых;

• не имеющие элементарных навыков самообслуживания;

• неуверенные в себе;

• страдающие ночными страхами;

• эмоционально неустойчивые;

• пережившие психологическую травму;

• с ярко выраженными дефектами (в более старшем возрасте);

• чьи родители слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдать его в детский сад.

**Как Вы можете помочь ребенку быстрее адаптироваться?**

1. В первую очередь, Ваши мысли должны быть положительными, ведь дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Чаще думайте о том, что Ваш  ребенок идет в детский сад и  там ему будет хорошо!;

2. Предварительно познакомьтесь с будущим воспитателем Вашего малыша, а также с обстановкой в которой он будет находиться большую часть дня;

3. Побеседуйте с воспитателем об индивидуальных особенностях ребенка, о его предпочтениях, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается;

4. Заранее создайте для ребенка  режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму дня в детском саду;

5. Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку (туалету) и отучить от пустышки и бутылочки и груди;

6. Если же ребенок не отпускает Вас от себя, и никого не хочет видеть, то Вам лучше остаться с ним на некоторое время, постарайтесь постепенно ввести его в жизнь группы;

7. Вы можете дать ребенку игрушку, с которой он будет приходить ежедневно в группу и будет «вместе знакомиться» с другими детьми;

8. В уголке для родителей висит листок режима дня ребенка. Это еще один важный пункт привыкания. Чтобы адаптация проходила благополучно, уже сейчас нужно  приучать ребенка к режиму дня, схожему с режимом дня в детском саду;

9. Впервые дни лучше забирать ребенка пораньше, поскольку он может переутомиться в новой обстановке, а вследствие этого может начать капризничать;

10. Будьте готовы к возможной негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Плаксивость - нормальное состояние малыша в этот сложный для него период. Не ругайте и не наказывайте ребенка за слезы. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой;

11. Избегайте разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Не стоит фиксировать внимание на негативных моментах. Это еще больше усилит детскую тревогу и негативизм;

12. Помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с мамой. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.

Легк**ой адаптации! Любви и гармонии Вам и Вашему малышу!**

**Ваш ребёнок идёт в детский сад**

**Как помочь ребёнку быстрее адаптироваться к детскому саду?**

