**Уважаемые родители!**
Мы готовы ответить на вопросы, связанные с развитием, образованием и воспитанием ваших детей, и оказать вам консультативную помощь на безвозмездной основе.

Услуги психолого-педагогической, методической и консультативной помощи по вопросам развития, обучения и воспитания ребёнка оказываются опытными и высококвалифицированными специалистами: педагогами-психологами, учителями-логопедами, учителями-дефектологами, социальными педагогами, методистами, учителями.

Специалисты будут работать с вами по вашему запросу и по интересующей вас тематике.

Вы сможете оценить качество оказанной услуги:
- заполнив анкету при встрече со специалистом;
- направив отзыв через сайт службы

Нам важно ваше мнение!

Мы надеемся на активное сотрудничество с вами!

Изготовлено за счёт гранта в рамках реализации мероприятия Государственная поддержка некоммерческих организаций в целях оказания психолого-педагогической, методической и консультативной помощи гражданам, имеющим детей федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование»

**Контакты:**

Единый телефон краевой службы консультативной помощи родителям (законным представителям) по вопросам развития и образования детей

8-800-700-24-04

660043, г.Красноярск, ул.Гагарина, д.48а

Телефон: +7(963)268-10-90

[http://мыпомогаемродителям.рф](http://мыпомогаемродителям.рф/)



Центр психолого-педагогической, методической и консультативной помощи

«Доброе начало»

email: mdou-16@mail.ru

662150, г.Ачинск, м-он 6, стр.17

Телефон: 8 962 066 15 09

8(39151)7-63-46

<http://Доброеначало.рф>



Служба консультативной помощи родителям (законным представителям) по вопросам развития и образования детей

 Национальный проект

 «Образование»

Федеральный проект «Современная школа»

***«Адаптация ребенка к детскому саду. Советы родителям»***



Центр психолого-педагогической, методической и консультативной помощи

«Доброе начало»

**Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад,** несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

Условия жизни ребенка меняются, когда он поступает в ДОУ. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, обстановка. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем организма. Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития.

**Типичные ошибки родителей**

* неготовность родителей к негативной реакции ребенка;
* обвинение и наказание ребенка за слезы;
* пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности;
* пониженное внимание к ребенку

**КОГДА ВЫ УЖЕ ОСТАВЛЯЕТЕ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ**

* скажите ребенку **уверенным и твердым тоном**, что Вам пора идти поцелуйте его, **словно ничего не происходит**, и уходите, **не задерживаясь**;
* **продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе**, обратившись к нему с такими, например, словами: "Вижу, у вас сегодня ожидается веселый день" (далее можно намекнуть воспитателю на то, что ребенок сейчас займется его любимым рисованием, или лепкой, или игрой...);
* скажите ребенку, как он может определить **время, когда Вы должны за ним прийти** (например, сразу после обеда) и **будьте обязательно точны** при этом;
* попрощавшись, –  **уходите, не оборачиваясь**;
* **будьте терпеливы.** Помните, малышу намного тяжелее, чем Вам. Ему нужна Ваша помощь и поддержка.

**КАК ОБЛЕГЧИТЬ АДАПТАЦИЮ?**

*Чтобы облегчить адаптацию ребенка, вы должны позаботиться о своем малыше и принять целый комплекс мер:*

* узнайте режим садика и соблюдайте его хотя бы несколько месяцев у себя дома. Это позволит малышу адаптироваться к новым правилам и легче перенести изменения;
* ребенок должен хорошо высыпаться ночью. В противном случае возможно сильное ослабление памяти, раздражительность, плаксивость и снижение иммунитета. Идеальное время для сна — 9–10 часов;
* будите ребенка в одно и то же время. Начинайте будить его на 10–15 минут раньше запланированного времени подъема. В этом случае он сможет немного понежиться в кроватке;
* в садик необходимо надевать только ту одежду, которая будет максимально удобна для ребенка. Воспитатель не должен переживать, что испачкает новый и дорогой костюм ребенка;
* внушайте ребенку, что он уже большой и доказывайте это делом. Можете посадить за общий стол, позволить сделать что-то важное;
* во время адаптации все нововведения (занятия в кружках, ремонты и прочее) лучше отложить. Малышу достаточно новых впечатлений.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ АДАПТАЦИЯ ЗАТЯНУЛАСЬ?**

*Можно выделить несколько основных факторов, которые свидетельствуют о необходимости «бить тревогу»:*

* попытки воспитателей успокоить или что-то объяснить ребенку проваливаются раз за разом;
* вас тревожит одна только мысль о предстоящем посещении садика ребенком; •         малыш часто болеет;
* прошло уже несколько месяцев, но никак не получается искоренить страх ребенка перед детским садиком.

В таких ситуациях лучше не пускать ситуацию на самотек и обратиться к квалифицированному детскому психологу. Часто хватает нескольких сеансов, чтобы выявить причины страха у малыша и своевременно их устранить.

***При подготовке буклета использовались материалы из различных источников в сети Интернет***