

## Памятка для родителей

### По адаптации ребенка к детскому саду.

*Как подготовить ребёнка к смене детского садика.*

- Постараться доходчиво и, как взрослому (он вас поймёт), рассказать ребёнку о причинах смены садика. Это может быть связано с переездом, сменой работы, ремонтом или закрытием детского сада и т.д.

*Ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка:*

**Нельзя показывать ребенку свою тревогу.** Нужно исключить все высказывания типа: «Бедненький, в садик тебе придется идти!», «Как же ты в садике без мамы».

**Нельзя показывать или сердиться на ребенка из-за того, что он плачет при расставании или дома при упоминании о необходимости идти в сад!** Помните, он имеет право на такую реакцию.

**Нельзя пугать детским садом.** «Вот пойдешь в садик, там тебе покажут как нужно себя вести», «Не будешь себя хорошо вести, отдам в садик, пусть тебя там воспитают»

**Нельзя критиковать садик или воспитателей перед ребенком.**

Ваш настрой передастся ребенку, и он будет воспринимать атмосферу в детском саду, как недружелюбную.

**Нельзя обманывать ребенка,** говоря, что вы «заберете его пораньше», если не предполагаете этого делать.

**Как помочь ребенку справиться со стрессом.**

**«Выпускаем пар из чайника»** Нужно поиграть с ребёнком в изображение чайника. Нужно, чтобы он представил себе, что закипел и выпускает пар. Пусть попытит, затем выдохнет и остынет. Кроме этого занятия, нужно стимулировать его к подвижности. Нужно побегать с малышом, поиграть в мячик, постучать в боксёрскую грушу.

**Опыт сказочных героев:** перенесённая ситуация. Нужно почитать ребенку сказки и рассказы, где описан положительный опыт в принятии новых членов в коллектив. К примеру: знакомство Крокодила Гены и Чебурашки и их друзей.

**«Рисование своего страха» – одно из упражнений в управлении эмоциями.** Нужно попросить ребёнка нарисовать свои страхи. Какие они? Синие или чёрные, большие или маленькие? Похожи на тучки? Они с ротиком, глазками и носиком? Взгляни на рисунки. Ты напуган ими? Можешь сравнить размеры своего рисунка со своими размерами. Ты большой, а он совсем маленький. Ты намного больше и сильнее его, легко справишься с твоими страхами! Положи листок и нарисованный на нём твой страх вниз и можешь, как следует

попрыгать по нему. Умница, тобою затоптан твой страх! А теперь нужно разорвать листик страха на мельчайшие кусочки, затем пособираем, а потом бросим в мусор. Молодчина! Ты победитель своего страха!

**Занятие «глубокого вдоха».** Ребёнку нужно знать, что все свои реакции можно проконтролировать с помощью простой техники «глубокого дыхания». Нужно помочь ему в освоении этой техники: совместное медленное вдыхание через нос, при поднятии рук и выдох, при их опускании. При концентрации на своём дыхании, наступает быстрое успокоение. При совместной работе тела и мозга, происходит концентрация на определённых предметах или мыслях, и наступает ясное мышление.



*Легкой и комфортной адаптации!*