Памятка для родителей «Первые дни в детском саду»

Уважаемые родители! Адаптация — нормальный процесс, он занимает от 2 недель до 2–3 месяцев.

Как помочь ребёнку:

- Готовьтесь заранее: рассказывайте о садике, играйте «в детский сад», гуляйте рядом с территорией.
- Придерживайтесь режима ДОО дома (сон, питание, прогулки).
- Первые дни — короткое пребывание, постепенное увеличение времени.
- Придумайте ритуал прощания (обнимашка, «пять»), прощайтесь быстро и уверенно.
- Не обсуждайте свои тревоги при ребёнке; делитесь ими со специалистами.
- Дайте с собой любимую игрушку (если разрешено).
- Хвалите за смелость: «Я приду за тобой после прогулки».

Признаки успешной адаптации: спокойное расставание, интерес к играм, хороший сон и аппетит, доброжелательное общение.

Когда обращаться за помощью: длительный плач, отказ от еды или сна более 2 недель, агрессия или замкнутость, регресс навыков — сообщите воспитателю или психологу.

Памятка для родителей «Как общаться с ребёнком дома»

- 15–20 минут «только для ребёнка» ежедневно, без телефона.
- Спрашивайте не «что ты ел?», а «что интересного было?», «с кем играл?».
- Называйте чувства: «Ты расстроился, потому что…» — так ребёнок учится понимать себя.
- Хвалите за усилия, а не только за результат.
- Используйте игры: «Копилка хорошего за день», «Дневник эмоций», «Сказка про твоего героя».
- Ограничьте экранное время с учётом возраста и требований СанПиН 1.2.3685-21.
- Соблюдайте режим — основу эмоциональной устойчивости.

Памятка для родителей «Учимся дружить»

- Учите договариваться: «Спроси, можно ли взять игрушку», «Предложи поменяться».
- Разыгрывайте дома ситуации: поссорились, помирились, делимся, ждём очередь.
- Читайте и обсуждайте книги о дружбе, эмоциях, правилах.
- Поощряйте совместные игры: приглашайте друзей, устраивайте семейные игры.
- Не сравнивайте ребёнка с другими; сравнивайте с ним самим вчерашним.
- Пример взрослых — главный учитель: показывайте вежливость и умение договариваться.

. Памятка для родителей детей-инофонов

- Говорите дома на родном языке — это основа мышления; русский язык ребёнок освоит в саду.
- Учите простые русские слова через игру: «здравствуйте», «спасибо», «можно?».
- Читайте русские народные сказки с картинками, смотрите короткие мультфильмы.
- Участвуйте в праздниках ДОО — это сближает и помогает адаптации.
- Поддерживайте контакт с воспитателем: спрашивайте, что изучали, повторяйте дома.
- Не торопите: уважайте темп ребёнка, хвалите за каждый шаг.

Рекомендации «Если ребёнок не хочет идти в сад»

1. Выясните причину спокойно: страх расставания, конфликт, усталость, болезнь.
2. Не давите и не обманывайте: «Я приду после обеда», — и приходите вовремя.
3. Сделайте утро предсказуемым: ритуал, спокойный сбор, без спешки.
4. Дайте «якорь»: игрушку, фото семьи, «поцелуй в ладошке».
5. Обсудите ситуацию с воспитателем и психологом — вместе легче.
6. Если отказ длительный — обратитесь за консультацией к педагогу-психологу ДОО.

Анкеты для родителей

8.1. Входная анкета

1. Как ребёнок относится к детскому саду? (положительно / нейтрально / отрицательно)
2. Что тревожит вас в адаптации? (расставание, еда, сон, общение, другое)
3. Какие особенности ребёнка важно учесть? (темперамент, привычки, страхи)
4. Нужна ли вам консультация специалиста? (психолога / логопеда / воспитателя)

8.2. Итоговая анкета (оценка по 5-балльной шкале)

1. Как изменилось отношение ребёнка к саду? (1–5)
2. Какие изменения вы заметили дома? (1–5)
3. Насколько вы удовлетворены сопровождением? (1–5)
4. Ваши пожелания и предложения: _____

План работы с родителями на учебный год

Месяц	Форма	Тема	Направление программы
Сентябрь	Родительское собрание	«Адаптация без слёз: как помочь ребёнку»	Адаптационное
Октябрь	Консультация, памятки	«Эмоциональное благополучие дома»	Эмоционально-развивающее
Ноябрь	Родительский клуб	«Учимся дружить: навыки общения»	Коммуникативное
Декабрь	Совместный праздник	«Дружная семейка»: новогодняя мастерская	Социокультурное
Январь	Анкетирование	Промежуточная оценка адаптации	Диагностическое
Февраль	Консультация психолога	«Капризы и упрямство: как реагировать»	Эмоционально-развивающее
Март	Мастер-класс	«Игры на развитие речи дома»	Коммуникативное
Апрель	Круглый стол	«Готовимся к школе: социальная готовность»	Социокультурное
Май	Итоговое собрание, анкета	Результаты программы «Дружная семейка»	Диагностическое

Структура информационного стенда «Дружная семейка»

- «Наша дружная семейка» — фото и новости группы;
- «Советы специалистов» — психолог, логопед (обновление 1 раз в месяц);
- «Читаем дома» — рекомендуемые книги о дружбе и эмоциях;
- «Календарь событий» — праздники, встречи, мастерские;
- «Вопрос — ответ» — ящик для вопросов родителей.
