

Консультация для родителей

«КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА»

Отдавая ребенка в детский сад, родители переживают: как его встретят? Будет ли ему хорошо? Как помочь ему легче адаптироваться?

Попадая в незнакомую ситуацию, вынужденно вступая в общение с незнакомыми людьми, даже взрослый человек будет чувствовать себя некомфортно. Каково же тогда приходится 3-летним малышам?

По тому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные группы:

- 1– 6 дней – легкая адаптация;
- 6– 32 дней – адаптация средней тяжести;
- от 32 до 64 дней – тяжелая адаптация.

Тяжелая степень адаптации - это наиболее неблагоприятный вариант. Эмоциональное состояние ребенка нормализуется очень медленно. Малыш избегает, сторонится других детей или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Ребенок выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребенка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей.

Средняя степень адаптации - эмоциональное состояние ребенка нормализуется на протяжении первого месяца после поступления в детский сад. Отношение к близким – плачь, крик при расставании и встрече. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. На замечания и поощрения ребенок реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения.

Легкая адаптация – ребенок посещает садик без особых потерь, более или менее с желанием. Малыш спокойно входит в группу. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребенок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, настроение бодрое или спокойное. Ребенок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны в его поведении, обычно кратковременны и незначительны.

В период адаптации родители могут помочь своему ребенку. Для этого желательно соблюдать ряд **рекомендаций**:

1. *Познакомьтесь с режимом дня детского садика* и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша. Ребенку, который привык ложиться спать после

22.00, крайне сложно будет просыпаться в 7 утра. Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.

2. *Важно учить ребенка общаться.* Водите его гулять на детские площадки, посещайте детские праздники, берите его с собой в гости и приглашайте друзей к себе в гости. Расширяйте круг общения ребенка. Поощряйте его за контакты со сверстниками.

3. *Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми,* сначала ненадолго, а затем увеличивайте время. Объясняйте, что у вас есть дела, работа, Вы зарабатываете деньги, чтобы покупать продукты, игрушки и др.

4. *Рассказывайте малышу больше о детском саде,* придумывайте истории, сказки в которых любимый персонаж малыша пошел в садик и что он там делал.

5. *Дома поиграйте в детский сад.* Покажите ребенку в игре, как он может познакомиться, вступить в игру. Соблюдайте в ходе игры режимные моменты.

6. *Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад.* Не допускайте высказываний сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в детский сад. Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку.

7. *Придумайте ритуал встречи и прощания,* делайте ребенку сюрприз, который он найдет в шкафчике, когда придет в детский сад.

8. *Уходите не задерживаясь, не оборачиваясь,* - так малышу будет легче отпускать вас. Во время прощания демонстрируйте хорошее настроение, чувствуйте себя уверенно, общайтесь с ребенком только доброжелательным тоном и обязательно уточните, когда заберете его домой.

9. *После детского сада погуляйте с ребенком* на детской площадке, в парке, похвалите его за проведенный день: «Молодец! Ты хорошо ведешь себя, я горжусь тобой!», продемонстрируйте свою любовь и заботу.

10. *Обычно ребенок привыкает к новым условиям в течение 2-3 недель.* В это время ребенок может стать капризным, плохо есть и спать, плакать, когда видит уходящих родителей. Первое время водить ребенка в детский сад может папа.

11. *На время прекратите посещение ребенком многолюдных мест,* сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.

12. *Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего ребенка:* что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается.

Помните, что предварительная подготовка детей к поступлению в дошкольное учреждение, и уверенность родителей в том, что вместе с педагогами они смогут решить все проблемы, позволит малышу максимально безболезненно привыкнуть к детскому саду.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1
комбинированного вида п. Вейделевка Вейделевского района Белгородской области
Педагог-психолог Колесникова Светлана Валерьевна