



# Консультация для родителей

## «Адаптация детей к детскому саду. Рекомендации педагога-психолога»

Адаптация – это процесс приспособления организма к новым условиям.

Чтобы ребёнок как можно быстрее привык к детскому саду, необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму детского сада. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попробуйте изменить эту привычку.

Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы и каши. Желательно научить малыша к моменту поступления в детский сад самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки и т.д. Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров. Готовьте малыша к общению с другими детьми, посещайте детские площадки, парки, ходите в гости. Учите общаться с окружающими (как спросить что-либо, познакомиться, попросить и т.д.)

Готовьте ребенка к временной разлуке с родными, внушайте, что в детском саду весело, интересно. Не отдавайте ребенка в детский сад в период «кризиса трех лет».

«Правила поведения взрослых в период адаптации». В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка. Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша. Не отучайте от вредных привычек в период адаптации. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

Одевайте ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами. Будьте терпимее к капризам. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя. Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением

- Повысить роль закаливающих мероприятий.

Как лучше прощаться.

Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания. Для этого вспомним, что мы знаем о желаниях малыша, и решим, чего хочет взрослый. Итак, ребенок хочет: - знать, куда уходит мама; - знать, когда она придет; - быть уверенным, что с ним ничего не случится; - быть уверенным, что с ней ничего не случится; - быть уверенным, что она получает удовольствие от того, что делает, и ей там не хуже (хотя и не лучше), чем здесь. В то же время взрослый хочет: - обеспечить безопасность ребенка; - не опоздать туда, куда идет; - оставить ребенка в достаточно хорошем настроении; - вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша.

Постараемся совместить эти пожелания в одной стратегии. - Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в парикмахерскую стричь волосы", или "Я иду на работу печатать на компьютере", или "Я иду к тете Лене пить чай"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что - то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное. - Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. ("Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время. - Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его

просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: "Ну, нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести..." Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещьцу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

Как вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать детский сад?

- Обязательно соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. С графиком вас познакомит медицинский работник или воспитатель. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.
- Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.
- Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.
- Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадите его ослабленную нервную систему. На время можно прекратить походы в цирк, в театр, в гости; сократите просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше сообщите врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
- Создайте в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- Постарайтесь не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратитесь к детскому врачу или психологу.

- При выраженных невротических реакциях оставьте малыша на несколько дней дома. Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.).

*Педагог-психолог*

*Нужная А.Н.*

