

Консультация для родителей

“В детский сад без слез”

Адаптация – это процесс привыкания, приспособления организма к новым условиям.

В течение этого периода детям нужно будет привыкнуть к:

Незнакомым детям;

Незнакомым взрослым;

Незнакомой обстановке;

Новым правилам поведения и режима дня.

Впервые попадая в условия организованной деятельности, ребёнок вынужден ограничивать свои желания и потребности, он должен вести себя в соответствии с требованиями воспитателя. На ребенка ложатся непривычные и далеко не всегда приятные для него обязанности (убирать игрушки, ложиться спать, самому или с помощью взрослого есть и одеваться). Кроме того, ребёнку необходимо приспособиться к новому режиму, к новой предметно-развивающей среде, к иной организации режима дня и питания, к ограничению своей двигательной активности. Все это приводит к изменению привычного стереотипа поведения и влечёт дополнительную эмоциональную нагрузку.

Важным моментом так же является то, что ребёнок остается один без привычных для него взрослых, родителей. Это пугает малыша.

Различают 3 степени адаптации:

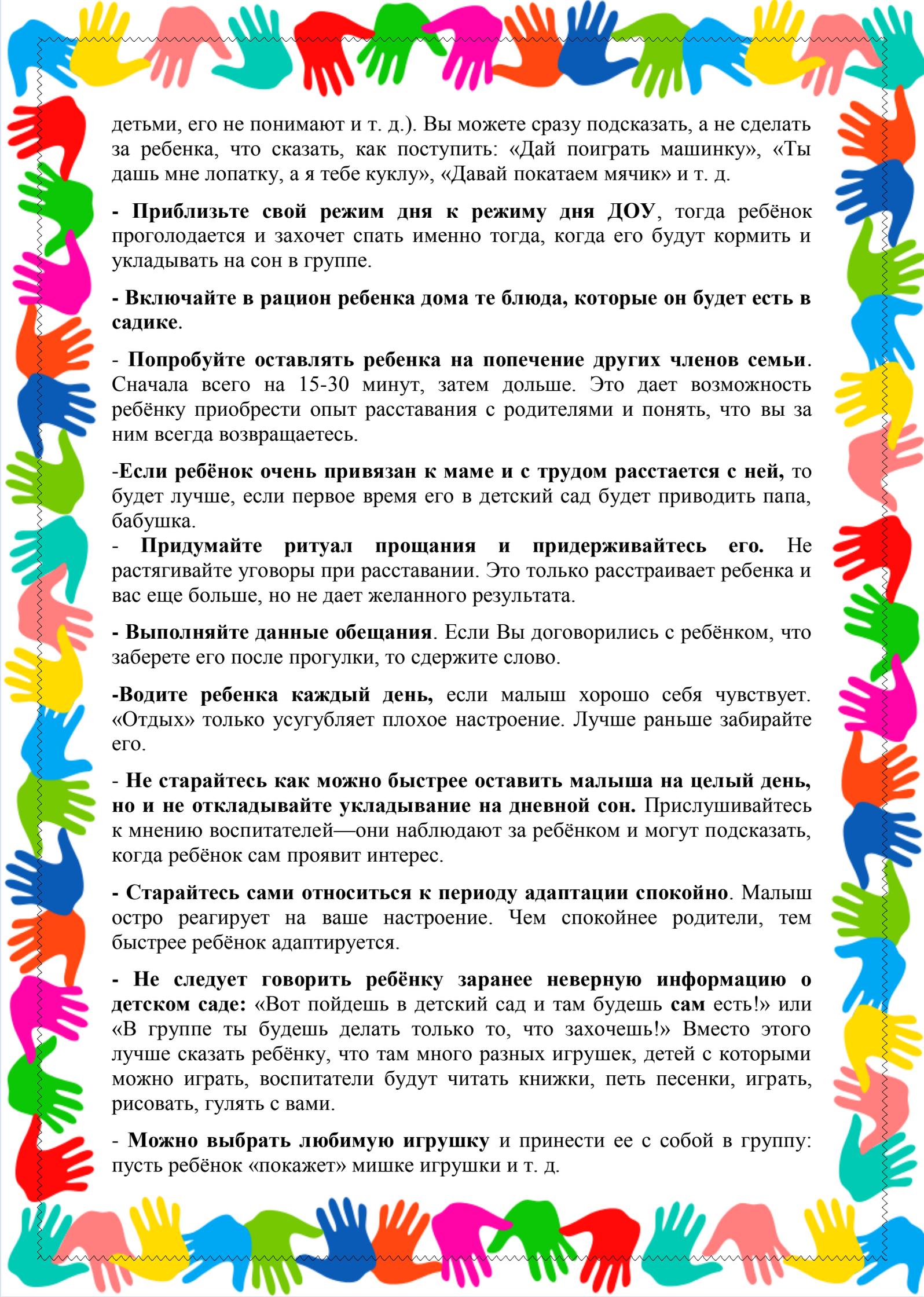
Лёгкая адаптация длится до 2-3 недель, характеризуется тем, что ребёнок плачет не всегда при расставании утром и быстро успокаивается.

Средняя степень адаптации длится до 4-6 недель и отличается от предыдущей тем, что настроение в течение дня может меняться несколько раз, ребёнок вспоминает маму в течение дня, аппетит не очень хороший

Тяжёлая степень адаптации может длиться до 4-6 месяцев. Ребёнок плачет при расставании с родителями, не хочет включаться в деятельность детей, режимные процессы.

Как можно помочь ребёнку в снижении его страхов, связанных с приходом в ДООУ?

- **Выходите с ребёнком на игровые площадки, где есть дети его возраста.** Там вы можете увидеть, что вызывает трудности у ребенка (не знает как подойти к детям, как попросить игрушку, как поиграть вместе с



детьми, его не понимают и т. д.). Вы можете сразу подсказать, а не сделать за ребенка, что сказать, как поступить: «Дай поиграть машинку», «Ты дашь мне лопатку, а я тебе куклу», «Давай покатаем мячик» и т. д.

- **Приблизьте свой режим дня к режиму дня ДООУ**, тогда ребёнок проголодается и захочет спать именно тогда, когда его будут кормить и укладывать на сон в группе.

- **Включайте в рацион ребенка дома те блюда, которые он будет есть в садике.**

- **Попробуйте оставлять ребенка на попечение других членов семьи.** Сначала всего на 15-30 минут, затем дольше. Это дает возможность ребёнку приобрести опыт расставания с родителями и понять, что вы за ним всегда возвращаетесь.

- **Если ребёнок очень привязан к маме и с трудом расстается с ней**, то будет лучше, если первое время его в детский сад будет приводить папа, бабушка.

- **Придумайте ритуал прощания и придерживайтесь его.** Не растягивайте уговоры при расставании. Это только расстраивает ребенка и вас еще больше, но не дает желанного результата.

- **Выполняйте данные обещания.** Если Вы договорились с ребёнком, что заберете его после прогулки, то сдержите слово.

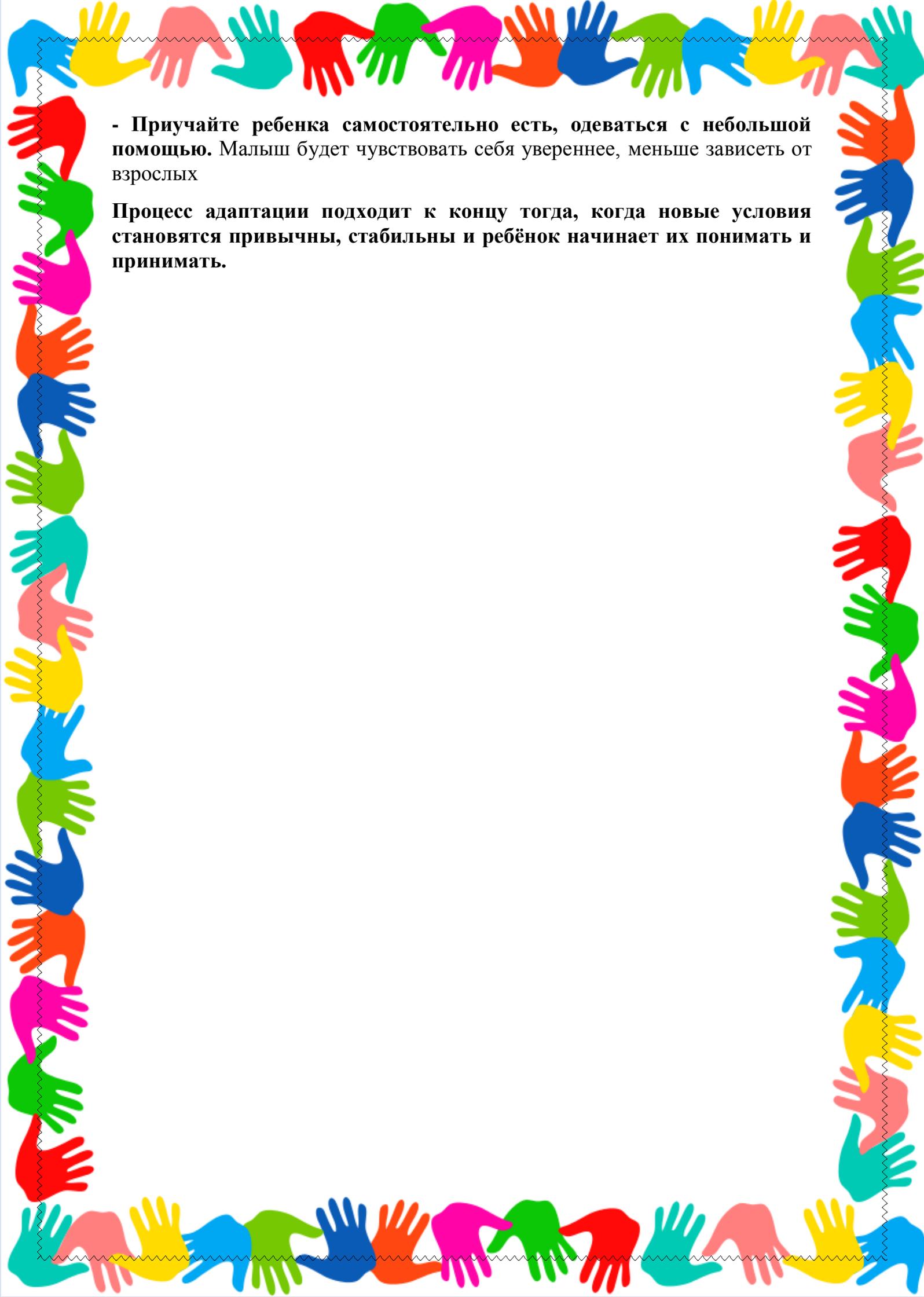
- **Водите ребенка каждый день**, если малыш хорошо себя чувствует. «Отдых» только усугубляет плохое настроение. Лучше раньше забирайте его.

- **Не старайтесь как можно быстрее оставить малыша на целый день, но и не откладывайте укладывание на дневной сон.** Прислушивайтесь к мнению воспитателей—они наблюдают за ребёнком и могут подсказать, когда ребёнок сам проявит интерес.

- **Старайтесь сами относиться к периоду адаптации спокойно.** Малыш остро реагирует на ваше настроение. Чем спокойнее родители, тем быстрее ребёнок адаптируется.

- **Не следует говорить ребёнку заранее неверную информацию о детском саде:** «Вот пойдешь в детский сад и там будешь сам есть!» или «В группе ты будешь делать только то, что захочешь!» Вместо этого лучше сказать ребёнку, что там много разных игрушек, детей с которыми можно играть, воспитатели будут читать книжки, петь песенки, играть, рисовать, гулять с вами.

- **Можно выбрать любимую игрушку и принести ее с собой в группу:** пусть ребёнок «покажет» мишке игрушки и т. д.



- Приучайте ребенка самостоятельно есть, одеваться с небольшой помощью. Малыш будет чувствовать себя увереннее, меньше зависеть от взрослых

Процесс адаптации подходит к концу тогда, когда новые условия становятся привычны, стабильны и ребёнок начинает их понимать и принимать.