

## Консультация для родителей

### «Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?»

педагог - психолог: Ускова Жанна Александровна

Детский сад — важный этап в жизни ребенка. Адаптация к детскому саду пройдет легче, если родители будут помогать малышу правильно и постараются не допускать ошибок. Малыш идет в детский сад, возможно, впервые остается без мамы и папы в новом месте. Как ему помочь? Детский сад — важный этап в жизни ребенка. Адаптация к детскому саду пройдет легче, если родители будут помогать малышу правильно и постараются не допускать ошибок. Сколько длится адаптация к детскому саду? Времена, когда ребенок шел в детский сад сразу на полный день — прошли. Теперь детям принято давать время на адаптацию, и это положительно влияет на отношение ребенка к детскому саду. Но сформировать позитивное восприятие можно и до того, как вы переступите порог учреждения. Как это сделать?

Малыш вряд ли с восторгом воспримет идею остаться без мамы даже на короткий срок, но совместное чтение книг о том, как дети идут в садик, может помочь. Расскажите о том, как герой истории тоже сначала переживал, но потом нашел друзей, много интересных занятий и с нетерпением ждал нового дня, чтобы поиграть в детском саду.

С той же целью можно придумать ролевою игру, где куколка-воспитатель будет заниматься с детьми-другими игрушками. Многим малышам важно понимать, что их ждет. Расскажите в игре об обычном распорядке дня в садике, о том, чем ребенок будет там заниматься. Так можно помочь преодолеть страх неизвестности.

Сроки адаптации индивидуальны. Если одному ребенку достаточно нескольких дней, то другой и через несколько месяцев может проситься домой. Главное — учитывать это и действовать без напора, не ругать ребенка. Первое время в детском саду — самое волнительное, это большой стресс для малыша, который привык быть в домашней обстановке с родителями или другими родственниками. Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?

Будет хорошо, если ребенок сможет выбрать себе обновки к детскому саду, получит небольшой подарок, если в сад разрешено принести игрушку. Ребенку будет интересно показать обновки сверстникам. Пусть первый день в саду станет праздником.

Поговорите с воспитателем и расскажите об особенностях характера ребенка, ничего не утаивая. Зная обо всех возможных трудностях, воспитателю будет легче помочь в адаптации.

В первый день старайтесь не отходить далеко, скажите своему крохе, что вы будете рядом и скоро придете за ним. Важно выполнять обещания и не обманывать. Если вы скажете, что в саду придется побыть совсем недолго, а, на самом деле, предстоит большой срок, малыш потеряет доверие и испугается.

Маленьким детям тяжело ориентироваться во времени, поэтому лучше описывать сроки вашего прихода событиями — «ты поиграешь, поспишь, поешь, а потом я сразу за тобой приду».

Вы можете заранее узнать распорядок дня в саду и перестроить под него ваше расписание. Так ребенку будет легче привыкнуть к распорядку дневного сна. Оставлять малыша на полный день раньше, чем он начнет хорошо спать в саду, не рекомендуется. Усталость не позволит выдержать нагрузки.

Увеличивать время пребывания в саду лучше постепенно, по получасу в день.

Приучайте ребенка к самостоятельности. Чем раньше он начнет самостоятельно одеваться, раздеваться, есть и туалет, тем проще ему будет привыкнуть к образу жизни в детском саду.

В период адаптации не стоит загружать ребенка дополнительными кружками и секциями. Проведите время после сада вместе, за спокойной прогулкой или тихими играми. Важно не перегрузить нервную систему ребенка. Чего не надо делать в период адаптации к детскому саду?

Не стоит сдаваться сразу, если ребенок говорит, что не хочет в сад. Через некоторое время станет очевидно, справился ли ребенок и, подходит ли ему режим, нет ли в саду конфликтов. Выслушивайте малыша, внимательно расспрашивайте, что ему не нравится. Стоит много раз проговорить, что вы будете приходить за ним, никогда его не оставите, в саду он ненадолго, а живет — с вами.

Не ругайтесь, если адаптация затянулась. Это — большой стресс для маленького, особенно, если у вас «домашний» ребенок-интроверт.

Не стоит приводить в пример других детей и их заслуги — «вот, смотри, Маша уже не плачет в садике». Детям в период адаптации особенно нужны чуткость и поддержка. Похвалите ребенка за терпение даже, если он не вытерпел до конца дня.

Не обманывайте ребенка, что он идет гулять или играть, если вы направляетесь в детский сад. Если вас не будет долго, тоже честно предупредите ребенка.

Не стоит заходить с ребенком в группу. К любому процессу адаптации нужен индивидуальный подход, но лучше, если ребенок сразу запомнит, что пространство детского сада — для него и воспитателя. Иначе он может захотеть видеть вас в детском саду постоянно.

Дети чувствуют настрой родителей, постарайтесь отнестись к детскому саду, как к возможности научиться жить в обществе, получить новые полезные навыки и подготовиться к школе, а не как к ужасной разлуке с ребенком (вы очень скоро окажетесь вместе).

Не отказывайте ребенку, если в первые дни он будет проситься остаться с вами дома. Когда есть такая возможность, можно дать выходной, чтобы поход в детский сад не становился «неизбежностью». В эти дни можно обсуждать, как здорово гуляют дети в саду, как все ждут его, как много интересного происходит на занятиях... Важнее всего — прислушиваться, и не оставлять без внимания жалобы ребенка. Возможно, адаптация длится слишком долго или кажется такой трудной, потому что малышу действительно не комфортно, возник конфликт. Ребенку станет проще, когда он поймет, что находится под маминой защитой, и его не обидят!