

Консультация для родителей.

Адаптация в детском саду.



Материал подготовила воспитатель
Суворкина Елена Владимировна

Адаптация — что это такое?

Адаптация — это процесс привыкания **ребенка** к **новым условиям**: к помещению, новым взрослым и детям, другому распорядку дня. Это непростое время для малыша, ведь ему приходится приспосабливаться к жизни без мамы в незнакомом месте. Наша с вами общая задача — сделать этот процесс мягким и постепенным.

Что прежде всего необходимо знать **родителям**?

1. **Адаптация — это нормально.** Капризы, слезы утром, временное ухудшение аппетита и сна — это естественная реакция на стресс. Не пугайтесь, это пройдет.

2. Все дети разные. Кто-то привыкает за неделю, а кому-то нужно 2-3 месяца. Не сравнивайте своего **ребенка** с **другими**. Мальчики обычно **адаптируются дольше девочек**.

3. Ваше спокойствие — залог успеха. Дети считывают эмоции **родителей**. Если вы уверены, что сад — это хорошо, и спокойно отпускаете **ребенка**, ему будет гораздо легче.

Практические советы: как подготовить **ребенка** и **себя**

До начала посещения сада:

Настройте себя позитивно. Говорите о садике как о чем-то очень интересном: «Ты уже такой большой, что можешь ходить в сад, как взрослый!», «Там много новых игрушек и ребят».

Приведите режим дня к «**садовскому**». Узнайте наш распорядок и постепенно подстраивайте под него подъем, прием пищи и дневной сон.

Научите **ребенка** навыкам самообслуживания: самостоятельно кушать ложкой, проситься на горшок или хотя бы сообщать о том, что он хочет, мыть руки. Чем самостоятельнее малыш, тем увереннее он себя чувствует.

Расширяйте круг общения. Чаще гуляйте на **детских площадках**, ходите в гости, чтобы **ребенок** учился взаимодействовать с другими детьми.

В период адаптации :

Начинайте постепенно. Идеальный график: **первые** 2-3 дня — приходите на 1-2 часа, просто погуляйте на участке или поиграйте в **группе**. Затем можно оставить до обеда. Через 1-2 недели — попробовать остаться на сон. И только потом забирать вечером.

Соблюдайте ритуалы прощания. Обязательно скажите, что уходите, и четко обозначьте, когда вернетесь («*после прогулки*», «*после сна*», «*вечером*»). Поцелуйте, обнимите и уходите спокойно, даже если слышите плач. Поверьте, чаще всего дети успокаиваются через 5-10 минут после вашего ухода.

Создайте дома щадящую обстановку. В период **адаптации ребенок** эмоционально перегружен. Отложите походы в гости и в шумные места, больше времени проводите в спокойных играх, читайте книги, обнимайтесь.

Будьте на связи с воспитателем. Интересуйтесь, как вел себя **ребенок**, как кушал, как спал. Не стесняйтесь задавать вопросы! Мы — ваши союзники.

Чего стоит избегать:

Не пугайте **ребенка садиком** («*Вот будешь плохо себя вести, отведу в сад!*»).

Не обсуждайте при **ребенке** свои тревоги и негативные моменты, связанные с садом.

Не ругайте за **слезы и капризы**, связанные с садом. Лучше обнимите и скажите, что понимаете его грусть.

Помните: **детский сад** — это важный этап в жизни вашего малыша, который учит его общаться, дружить и быть самостоятельным. Ваше терпение, любовь и поддержка — это главное, что поможет ему пройти этот путь успешно.



Чтобы ребёнок лучше адаптировался, каждый родитель дома должен создать бережную обстановку:

- 1. В присутствии ребёнка отзывайтесь положительно о воспитателях и о детском саду.*
- 2. В выходные дни не меняйте режим дня.*
- 3. Дайте в садик любимую мягкую игрушку. Игрушка - заместитель мамы.*
- 4. Постарайтесь, чтобы дома окружала спокойная обстановка - больше хвалите ребёнка.*

Дети **раннего возраста**, сильно устают в детском саду. И наиболее распространенной причиной усталости является присутствие большого числа людей вокруг и необходимость сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению. Поэтому, забрав ребенка постарайтесь не слишком спешить домой. Сделав небольшой круг по окрестным дворам вы позволите своему малышу перейти на вечерний режим и перестроиться на домашнюю обстановку. Будет лучше, если вы не станете сопровождать эту прогулку беседой с кем - либо из своих знакомых, а пообщаетесь со своим малышом.

Помните, что ребенок соскучился по вам, поэтому придя домой не бросайтесь сразу же к выполнению хозяйственных дел. Пусть малыш посидит рядом с вами, расслабится от ваших прикосновений. Поиграйте с ним, поговорите. Дайте малышу самому выбрать, во что вы **будете играть**. А при необходимости сами предложите какую-нибудь спокойную игру.

Бывают ситуации, когда ваш малыш спокойно привыкает и в хорошем настроении уже остается в саду без вас. И тут приходит новичок и начинает рыдать. Ваш малыш может испугаться и будет отказываться идти в **детский сад**. Объясните, что кроха совсем недавно начал ходить в **детский сад**, ему нужно помочь: «Ведь ты уже взрослый, и новичок нуждается в твоей поддержке».

Период **адаптации** не самый легкий в Вашей жизни и жизни вашего малыша. Вы наверняка **будете волноваться**, а он наверняка будет скучать по маме. Со временем все наладится. И в Ваших силах позаботиться о том, чтобы первая дорожка Вашего крохи не была чересчур ухабистой.

