



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ВИДА №61 "РОДНИЧОК"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

***КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К УСЛОВИЯМ
ДЕТСКОГО САДА?
(консультация для родителей)***

Подготовила:
Бодрова А.В.,
воспитатель

Абсолютно все дети любого возраста, попадая в детский сад, переживают период адаптации. Лёгкость протекания этого периода зависит от возраста, степени самостоятельности, характера, особенностей здоровья ребёнка. Психологами установлено, что двухлетки и старшие дети переносят адаптацию легче трёхлетних детей. Чем ребёнок самостоятельнее, чем больше умеет делать сам, чем чаще привык находиться в обществе других детей и взрослых, открыт для общения, тем легче и быстрее он привыкнет к детскому саду. Как же помочь малышу адаптироваться к новой для него среде?

1. Необходимо дома придерживаться режима детского сада: ребёнок должен принимать пищу, отдыхать, вставать утром в одно и то же время. Это поможет организму без стресса переносить утренний подъем в садик, отключаться на дневной сон вовремя, чувствовать аппетит во время приёма пищи.
2. В период адаптации происходит большая нагрузка на иммунитет ребёнка. Малышу предстоит обменяться вирусами с целой группой детей, приспособиться к большому, наполненному людьми пространству. В период адаптации ребёнок начинает часто болеть: через каждые 2-3 недели возможен насморк, вирусные инфекции, другие проблемы со здоровьем. Не пугайтесь этого, не спешите обвинять воспитателей в том, что не досмотрели и простудили малыша. Лечите его и снова приводите в детский сад. Период адаптации длится от 2 месяцев до года в зависимости от особенностей здоровья ребёнка. Наберитесь терпения и старайтесь, чтобы малыш не находился слишком много дней подряд дома, потому что после каждого большого перерыва посещения садика ребёнок привыкает и плачет заново. Не оставляйте ребёнка дома без причины, чем регулярнее он ходит в садик, тем быстрее привыкнет к новому образу жизни.
3. Ни в коем случае не стоит оставлять новичка в детском саду надолго: привыкание к новой среде должно быть постепенным. Сначала приводите на 1 – 2 часа, на прогулке побудьте немного в обществе детей и воспитателя. Доброжелательно и непринуждённо пообщайтесь с воспитателем, ваш ребёнок поймёт, что между родителем и воспитателем установились добрые отношения и спокойно примет человека, которому его доверяют.

Через несколько дней можете оставить малыша до обеда. Если он принимает пищу со всеми, это хороший признак: адаптация протекает успешно. Придите к обеду, но не показывайтесь малышу, дождитесь в коридоре, пока он покусает. После сразу заберите ребёнка, похвалите его. Не

опаздывайте, иначе ребёнок перенесёт несколько неприятных минут с тревогой ожидая маму.

Если малыш отказывается кушать в детском саду, это говорит о сложности адаптации. Не настаивайте на еде, ни в коем случае не кормите насильно и не ругайте! Спокойно заберите ребёнка и покормите дома привычной для него едой в родной обстановке.

4. Пока ребёнок не ест в детском саду, оставлять его на сон нельзя. Как только ребёнок готов остаться на сон, обычно это бывает через 2-3 недели, постарайтесь забрать его сразу после тихого часа. Малыш заснул, проснулся в непривычной обстановке, а здесь мама, плакать уже не нужно. Далее в зависимости от успехов ребёнка увеличивайте время пребывания в детском саду.
5. Настраивайте ребёнка положительно к детскому саду, чтобы он воспринимал это как праздник. Объясните изначально, что это добрый сказочный дом, куда приходят детки, чтобы вместе играть, кушать, читать книги. Рисовать, заниматься, смотреть мультфильмы. О детях заботятся добрые тёти – воспитатели. Как бы вы хотели тоже стать маленьким и приходить в садик!

Если вам не нравится воспитатель, никогда не обсуждайте его при ребёнке, иначе кроха настороженно и враждебно может воспринять нового для него взрослого и чувствовать тревогу, страх в детском саду. Слезы и крики каждое утро существенно осложняют его и вашу жизнь.

6. Прощайтесь с малышом коротко и спокойно, с улыбкой, не показывайте своей тревоги, по дороге в садик заверьте, что обязательно за ним придёте как только сможете, настройте на радостный и спокойный день. Будьте к малышу чутки, без лишнего «заласкивания», хвалите щедро за каждый, даже самый маленький успех. Расспрашивайте о садике непринуждённо: « Вы сегодня рисовали или лепили?», « Утром кушали кашу или яичко?», « С кем ты сегодня играл?». Вопросов типа « Как ты себя вёл?», « Что вы ели?», « Хорошо ли ты занимался?» следует избегать.
7. Для того, чтобы помочь ребёнку преодолеть стеснение, выучите с ним имя воспитателя и няни, в выходные старайтесь гулять на площадках, где много детей, есть песочница, качели. Понаблюдайте за крохой, умеет ли он общаться, легко ли делится игрушкой или держится настороженно, обособленно.
8. Одевайте малыша в простую одежду, которую легко надеть и снять, избегайте заколок с бусинками (иногда дети их отрывают и засовывают глубоко в нос), не делайте сложных причёсок, которые не в силах повторить воспитатель.
9. Часто психологи рекомендуют дать в садик ребёнку игрушку из дома, чтобы он заботился о ней и легче привык к садику. Я позволю себе не

согласиться с этим мнением. Игрушка из дома уместна тогда, когда ваш малыш безболезненно готов ею поделиться с другими ребятами. В противном случае оборона игрушки от остальных детей не даёт малышу полноценно включиться в игру или занятие, а поломка домашней игрушки может вызвать настоящую истерику.

10. Дети тонкие психологи и легко чувствуют настроение мамы. Если вы сами не готовы отпустить малыша в большой мир, переживаете, нервничаете, он будет также испытывать негативные эмоции и сложнее привыкнет к детскому саду.
11. Прослушав все эти советы, вы поняли. Насколько сложен период адаптации, сколько внимания и заботы, сколько мужества и терпения требует он от вас. Сложно водить ребёнка и сразу же забирать его, хотелось облегчения и самостоятельности, а забот лишь прибавилось. Не отчаивайтесь, подключайте на помощь дедушек и бабушек, настройте себя на то, что это временные трудности, но детский сад стоит того, чтобы через это пройти. Садик откроет перед вашим ребёнком целый мир, сделает малыша самостоятельным, научит его общению, позволит вам работать или найти время для любимых занятий дома. Старайтесь быть в тесном сотрудничестве с воспитателем, не стесняйтесь его спросить о нужном, делитесь трудностями, прислушивайтесь к советам. Терпения вам и успеха, все трудности мы обязательно преодолеем вместе. Однажды садик станет вторым родным домом для вашего малыша, пусть этот день наступит как можно скорее.