

Консультация для родителей

«Адаптационный период в детском саду»

Начальный период посещения детского сада и адаптация к нему – тяжелое и сложное время для каждого ребенка. Это не только процесс привыкания ребенка к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым людям и отношениям с ними, но и выработка у него новых умений и навыков. Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателями, третьи реагируют достаточно спокойно.

Выделяют три фазы адаптации:

1. Острая фаза, или период дезадаптации – в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут появляться упрямство, агрессия и даже спад в речевом и интеллектуальном развитии.

2. Собственно адаптация – в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется его поведение.

3. Фаза компенсации – дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в детский сад. У них ускоряется темп развития всех психических процессов.

Период адаптации у разных детей может длиться от 1 – 2 недель до 3 – 4 месяцев и зависит от многих причин: возраста ребенка, особенности нервной системы ребенка, состояние его здоровья и т. п. Следует помнить, что после длительных перерывов (*болезнь, отпуск родителей*) процесс адаптации у ребенка может начаться заново.

Для того чтобы адаптация Вашего малыша к детскому саду прошла легко и благополучно, необходимо в этот период уделить ребенку особое внимание и помочь ему преодолеть трудности.

Рекомендации психолога для родителей:

- Готовиться к переменам желательно до начала посещения детского садика. Узнайте режим детского сада и постепенно приучайте к нему своего малыша. Режим в жизни малыша очень важен, и резкая его смена – это стресс для ребенка.

- Учите ребенка общаться. Особенно тяжело привыкают к коллективу детского сада застенчивые, пугливые дети.

- Учите малыша играть. Ребенку, умеющему занять себя игрой проще влиться в коллектив детей, найти себе друзей.

- Играйте с ребенком «*в детский сад*», рассказывайте ему о нем. Ваш малыш должен знать, что это за место, детский сад, и чем там занимаются.

- Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Если на момент поступления в детский сад Ваш малыш будет уметь пользоваться горшком, частично одеваться, аккуратно кушать за столом ложкой, пить из чашки, он будет чувствовать себя в группе более уверенно.

•Укрепляйте здоровье ребенка. Многие дети, которые до начала посещения садика почти не болели, начинают там часто болеть. Причина этого — и новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик, и стресс, который ребенок переживает в новых условиях, сам по себе тоже снижает защитные силы организма ребенка.

•Заранее поговорите с воспитателем о вашем ребенке. Расскажите о его привычках, особенностях поведения, что он любит (не любит, какие предпочитает игры (занятия, о методах воспитания, принятых в вашей семье, не забудьте предупредить педагога о непереносимости отдельных продуктов, аллергии. На протяжении всего периода адаптации обязательно спрашивайте педагогов группы о состоянии и самочувствии ребенка, о том, как он ведет себя среди сверстников.

•Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. Обговорите с воспитателем режим посещения группы на период адаптации и строго соблюдайте его. Обычно он планируется строго индивидуально и зависит от особенностей ребенка. Кто-то уже через неделю остается на сон, кто-то в течение месяца ходит с плачем только до обеда. В любом случае первые дни ребенка приводят в садик на 1,5 – 2 часа. Потом в течение 1 – 2 недель малыш остается только до обеда, затем еще неделю вы забираете его сразу после сна. Однако не затягивайте процесс адаптации, иначе ребенок привыкнет к своему особому положению.

•Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (*например, папа, бабушка*). Важно с первых дней посещения детского сада дать понять ребенку, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придется. Твердо скажите малышу, что Вы оставляете его только на несколько часов, что так надо, что Вы его любите и обязательно придете за ним в определенный час. Можно создать «*ритуал прощания*», например, заранее договоритесь с ребенком, что перед уходом помашете ему в окошко. И обязательно хвалите ребенка в те дни, когда ваши расставания проходят спокойно.

•Мотивируйте ребенка для похода в детский сад. Например, в садике по нему будут очень скучать новые друзья – дети, любимая машинка или кукла. Можно дать ребенку с собой в детский сад любимую игрушку. Пусть игрушка тоже «*ходит в садик*» и знакомится с другими игрушками.

•Ограничьте нагрузку на нервную систему ребенка. Старайтесь свести к минимуму просмотр телевизора, избегать шумных мероприятий, и, наоборот, как можно больше времени проводить с ним в спокойных играх, за чтением книг, чаще обнимать и целовать кроху — телесный контакт с родителями поможет снять напряжение и успокоиться.

•Никогда не пугайте ребенка детским садом или воспитателями. Важно создавать положительный образ детского сада. Не обсуждайте при ребенке моменты, которые вас не устраивают в детском саду, не говорите при нем плохо о воспитателях.

•Самое главное, уважаемые родители, — ваше эмоциональное состояние! Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ему.

Уважаемые родители! Помните, в этот сложный адаптационный период важны терпение, последовательность и понимание. Любите своих детей!