

## Консультация для родителей

### «Как помочь малышу успешно адаптироваться в детском саду»

Педагог-психолог Шишкина В.В.

**Адаптация** - процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее **условиям**.

**Адаптация** является активным процессом, приводящим или к позитивным или негативным (*стресс*) результатам. При этом выделяют два основных критерия успешной **адаптации**: внутренний комфорт (*эмоциональная удовлетворенность*) и внешняя адекватность поведения (*способность легко и точно выполнять требования среды*).

Выделяют три степени тяжести прохождения **адаптации к детскому саду**:

- Легкая **адаптация** (*1-2 недели*)
- Средняя **адаптация** (*20 – 40 дней*)
- Тяжелая **адаптация** (*от 2 до 6 месяцев*)
- Очень тяжелая **адаптация** (*около полугода и более*)

Как бы мы не готовили ребенка к посещению детского сада, он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса. Это проявляется в отказе от пищи, негативном эмоциональном состоянии, ухудшение самочувствия. Малыш беспокойно спит или не спит вообще, мочится в постель, жмется ко взрослым или, наоборот, отказывается от контактов с ними. **Родители** как правило отмечают, что он вздрагивает во сне, становится дома беспричинно обидчивым, плаксивым, теряет приобретенные ранее умения. Все это может отразиться на его здоровье.

Как же помочь малышу успешно **адаптироваться к новым условиям**?

Итак, Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить ряд рекомендаций:

- Постарайтесь создать в семье спокойную, теплую, дружескую атмосферу.

- Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении. Требований не должно быть очень много.

- Будьте терпеливы.

- Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены.

- Поддерживайте дома режим дня детского сада.

- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения с взрослыми.

- Расскажите воспитателям об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения, навыки, в какой помощи он нуждается.

- Давайте ребенку в садик любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ли ей грустно. Таким образом вы узнаете много о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к детскому саду.

- Отзывайтесь положительно о детском саде и воспитателях.

- Оставляя утром ребенка в детском саду, будьте уверены и спокойны, не затягивайте прощание.

- Вхождение ребенка в детский сад должно быть постепенным: вначале нужно привести его в группу, познакомить с воспитателями, со сверстниками, посмотреть вместе с ним игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем несколько дней пребывания в детском саду должно ограничиться временем до дневного сна, в дальнейшем, в зависимости от состояния ребенка, это время постепенно увеличивается.

- В период привыкания к детскому саду важно учитывать, что, находясь в группе, он чувствует себя скованно и вынужден сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению, которое, если не разрядить, может стать причиной невроза. Поэтому дома следует как можно больше играть с ним в веселые подвижные игры и в полной мере выражать эмоции как детям, так и взрослым, полезны так же лепка, рисование, игры с песком и водой.

- Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.

- Каждый день читайте ребенку. Заботьтесь о том, чтобы у него были новые впечатления.

- Занимайтесь с ребенком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте....

- Поощряйте любопытство.

- Не скупитесь на похвалу.

- Радуйтесь Вашему ребенку!