

Консультация для родителей : В детский сад — без слёз! Период адаптации.

Все родители рано или поздно сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие чадо вынуждены знакомиться с детским садом. С этого момента перед ними встаёт множество вопросов, таких как, что такое адаптация и как она проходит, в каком возрасте отдать своего ребенка дошкольное учреждение, как ускорить процесс привыкания к новым, неизведанным условиям и требованиям.

Подобные тревоги абсолютно естественны для каждого родителя, так как на несколько лет детский сад станет вторым домом для их ребёнка. К тому же именно от успешности адаптации часто зависит физическое и психологическое здоровье малышей. Вот почему этот острый вопрос, как помочь

ребёнку адаптироваться к детсадовскому коллективу, должен озаботить родителей ещё до того момента, как двери дошкольного учреждения распахнутся перед новыми дошколятами.

Психологический климат семьи

Если малыш идет в детский сад из благополучной семьи, в которой он чувствует себя любимым и нужным, то его адаптация проходит легче.

Он быстро понимает, что родители уходят не навсегда, и обязательно его заберут, что они его любят, защитят при неудачах и всегда поддержат.

Ребенок, проживающий в семье, в которой конфликты происходят на его глазах и абсолютно его не замечают, не прислушиваются и постоянно критикуют, будет труднее привыкать к новым условиям. Он будет бояться критики,

неадекватно реагировать на замечания и испытывать трудности во взаимодействиях как с детьми так взрослыми.

Периоды адаптации ребенка к детскому саду

Обычно выделяют три периода адаптации ребенка к детскому саду:

- **Острый.** Ребенок находится в постоянном напряжении, испытывает волнения, плачет, капризничает, иногда даже закатывает серьезные истерики.
- **Умеренный.** Напряжение становится умеренным, малыш начинает более спокойно реагировать на расставание с родителями, быстрее успокаиваться после их ухода. Налаживаются сон и аппетит.
- **Компенсированный** период обусловлен стабилизацией состояния ребенка. Он вливается в общение со сверстниками и воспитателями, начинает активно участвовать в играх, проявляет познавательный интерес в стенах детского сада.

Важные навыки для будущего дошколёнка

Как облегчить адаптацию малыша к детскому саду? Один из самых важных моментов - это самостоятельность в как можно больших сферах его жизни. Чем больше ребенок будет уметь делать, тем легче будет в саду и ему самому, и воспитателям.

Самостоятельно одеваться и раздеваться, хотя бы частично. Если ребенок умеет делать это с небольшой помощью, то ему не придется сидеть и ждать, когда его переоденут, никто не будет ругать его за самостоятельность, он будет учиться нести ответственность за свои вещи. Умение держать ложку и доносить еду до рта, малыш должен, научиться до того, как пойдет в детский сад. Иначе он рискует оставаться голодным или ему придется ждать, пока до него дойдет очередь, и его покормят. Хорошо, если к поступлению в детский сад ребенок может каким-либо словом сообщить воспитателю или помощнику воспитателя о своей потребности сходить в туалет. В этом случае у него в шкафчике будет не так много мокрых вещей к приходу родителей.

Взаимодействовать с детьми и со взрослыми. Никого не обижать и не бояться, пытаться договариваться на простом уровне. Общение в детском саду - неизбежно, а при отсутствии умений возникают проблемы с коммуникацией и адаптацией.

Ребенок должен быть знаком с разнообразной едой. Трудно привыкнуть к пище детского сада тем детям, кто привык питаться только полуфабрикатами или пюреобразной консистенции.

Действия, которые необходимо делать

Придумать с ребенком свой ритуал расставания, который будет вселять в него уверенность в том, что вы обязательно вернетесь. Это может быть любое простое действие: фраза «я тебя люблю», поцелуй в нос или крепкое рукопожатие.

Всегда. Оставляя его с кем-либо из других взрослых, применяйте одно и то же действие, чтобы малыш его запомнил. Прощаясь таким способом, ребенок будет более легко расставаться с вами в раздевалке детского сада.

Чтобы у ребенка появился опыт расставания с мамой и взаимодействия с другими взрослыми, начать привлекать его к общению с другими взрослыми. Можно начать с их общения в присутствии мамы, а затем начать отлучаться на все более длительное время.

Стараться формировать положительную самооценку и представления малыша о себе: говорить ему, какой он самостоятельный, умный, общительный и веселый. При этом необходимо стараться избегать высказываний о том, что ребенок сердитый и капризный.

Действия, которые делать не стоит

Не пытайтесь оставить ребенка одного дома, отправившись даже в магазин, рядом с домом. Это может, повысит у ребенка уровень тревожности, он и занесколько минут может попасть в опасность в собственной квартире.

Никогда не уходите от ребенка в тот момент, когда он отвлекся. В этой ситуации он сильно пугается, что мама исчезла неизвестно куда. В следующий раз он будет всеми силами стараться не отпустить маму от себя ни на шаг.

Не следует каждый раз после расставания покупать малышу игрушки или вкусное угощение: если у него закрепится понимание, что после разлуки его ждет что-то материальное, такие покупки придется делать каждый день, когда малыш пойдет в детский сад.

Поддерживайте с детским садом тесные связи, регулярно беседуйте с воспитателем. Она расскажет вам о вашем ребенке немало такого, чего вы не замечаете, и что вам будет полезно узнать. Часто дети ведут себя в детском саду иначе, чем дома, и здесь воспитатель поможет вам раскрыть и решить некоторые небольшие проблемы, если они возникают. Со своей стороны вы, беседуя с ней, можете помочь ей лучше понять реакции ее нового маленького воспитанника.

Дорогие мамы и папы: залогом успешной адаптации ребёнка к детскому саду является правильная подготовка вашей крохи, психологическая

грамотность родителей, а так же создания эмоционально благоприятной атмосферы в семье.