

## **Рекомендации педагога - психолога по адаптации детей в детском саду.**

**Педагог-психолог МБДОУ №156  
Ермакова Татьяна Геннадьевна**

Уважаемые родители, вам хочется, чтобы ваш ребенок адаптировался в саду быстрее и легче, для этого необходимо знать, как подготовить ребенка к детскому саду и как вести себя родителям в этот сложный период.

Адаптация - это приспособление органов чувств и организма в целом к новым изменяющимся условиям существования. Для ребенка детский сад является неизвестным пространством, где появляются совершенно новые отношения и взаимодействия с другими людьми.

Период адаптации у каждого малыша протекает по-разному, кому-то нужна неделя, а кому-то необходим месяц. Этот период зависит факторов, таких как:

1. Темперамент и мотивация малыша;
2. Состояние здоровья;
3. Обстановка в семье;
4. Готовность родителей к этому периоду.

Важное условие успешной адаптации - это правильное взаимодействие родителей и воспитателей. Не пренебрегайте их советам, ведь у них богатейший опыт, через их руки прошли сотни детей. Не торопитесь ребенка сразу оставить на целый день, это будет для него очень большим стрессом. Воспитатели сами Вам скажут, когда ребенка необходимо забрать через два часа или перед сном, а когда можно будет оставить и на целый день.

Не пугайтесь, если в период адаптации у малыша нарушится аппетит, сон, привычки и навыки или эмоциональное состояние. Например, дома кушает сам, а в саду отказывается. При нормальной адаптации у малыша поведенческие реакции быстро восстановятся.

Если малыш после сада возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами такими как: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада, как место, которым наказывают, обвинения и наказания ребенка за слезы - не выход из ситуации, наберитесь терпения и будьте более внимательны к своему малышу, помогите ему пережить столь непростой для него период.

Расскажите малышу, о том, что когда мама и папа работают, они отводят своих деток в детский сад, где много друзей, игрушек и интересных, веселых занятий. Расскажите кратко распорядок дня, что в саду детки кушают, спят, гуляют и, что у каждого есть свой шкафчик, кровать, полотенце. Если вы не работаете, то объясните ребенку реальную причину, по которой он ходит в детский сад (например, мама поедет на рынок купит овощей и сварит тебе вкусный суп, а после тебя заберет), постарайтесь не врать ребенку, иначе можете потерять его доверие.

Постарайтесь не подслушивать под дверью, когда вы вышли из, не травите себе душу. По статистике, малыши намного быстрее успокаиваются,

когда мама полностью исчезает из поля его зрения. Когда Вы забираете ребенка домой не торопитесь браться за свои дела, уделите время ребенку, пусть он расскажет, что было, поиграйте с ним, почитайте, ведь дома он получает от Вас то, что не получает в саду. Обязательно подчеркивайте тот факт, что Ваш малыш по-прежнему для Вас дорог и любим.

Главная ошибка в период адаптации - это перерывы в посещении без веских причин. Например, неделька дома, неделька в саду. Эта неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно добиться всеми силами. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по адаптации к детскому саду, могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала.

Период адаптации завершается когда у ребенка:

1. Глубокий сон и хороший аппетит;
2. Бодрое эмоциональное состояние, восстановление привычек и навыков
3. Активное поведение и соответствующая возрасту прибавка в весе.

Наберитесь терпения и будьте внимательны к своему ребенку, ведь без детей нельзя было бы так любить человечество.

## **ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы, связанные с детским садиком;
2. Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня детского садика и примените их для ребенка дома;
3. Не угрожайте садиком, как наказанием за детские грехи и непослушание;
4. Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке заранее и дайте понять ему, что это неизбежно, потому что он уже большой;
5. Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с мамой, то желательно, чтобы первое время ребенка отводил отец, бабушка, дедушка;
6. Прислушивайтесь к советам воспитателей и не оставляйте ребенка в первую неделю на целый день;
7. После сада создавайте спокойный и бесконфликтный климат в семье, если ребенок капризничает, то разрешите ему выплеснуть свои эмоции.
8. Не отучайте ребенка от вредных привычек в период адаптации;
9. Утром будьте терпимее к его капризам и четко дайте понять, что какие бы истерики он не катал, он все равно пойдет в детский сад, если хоть раз Вы ему уступите, в дальнейшем Вам будет гораздо сложнее справиться с его слезами;
10. Научитесь быстро прощаться с малышом, не затягивайте расставание, ребенок почувствует Ваше беспокойство и ему будет еще труднее успокоиться;
11. Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его капризы при расставании всерьез - это может быть вызвано просто плохим настроением.

