

Консультация для родителей

Уважаемые родители! Вашему вниманию предлагаются рекомендации для тех родителей, чьи дети только начали или скоро станут посещать детский сад.

Вы должны знать и не пугаться того, что привыкание к новым условиям проходит у детей не одинаково.

Каждый из них проходит период **адаптации**.

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

Дома ребенок привык к определенному образу жизни.

Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется с началом посещения детского сада. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к новой жизни в детском саду.

В процессе адаптации у ребенка меняется:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);
- в период адаптации дети нередко заболевают, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма, **ребенок сталкивается с новыми вирусами.**

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием и не стоит сильно беспокоиться.

Пусть наши советы и рекомендации помогут вам и вашему ребенку значительно легче привыкнуть к дошкольному учреждению.

Кому адаптироваться легче?

- **Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее.**
- **Детям, физически здоровым**, т.е. не имеющим хронических заболеваний и предрасположенности к частым простудным заболеваниям.
- **Детям, имеющим навыки самостоятельности.** Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), культурно-гигиенические навыки, самостоятельное принятие пищи, самостоятельная игра.
- **Детям, чей режим близок к режиму сада.**

Трудно приходится малышам, которые воспринимают поход в детский сад как неожиданность из-за того, что родители не разговаривали с ним об этом. Им сложно понять, почему мама отдает его в неизвестное место, почему она уходит, а не остается вместе с ним, может быть она меня уже не любит, и воспринимают это как предательство.

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, должен помочь ему быстрее адаптироваться.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

- **В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и детском садике.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.

- **В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.**

- **Не перегружайте малыша в период адаптации,** например, длительными походами в гости, развлечениями, лучше оставайтесь дома, ведь он скучает по своей привычной обстановке.

- **Будьте терпимее к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность.

- **Дайте в сад небольшую игрушку- заместитель мамы, согласовав предварительно с воспитателем.**

- **Расскажите ребенку сказку** о том, как маленький зайка впервые пошел в садик, и как ему сначала было страшно, но потом он подружился с детьми и воспитателями. Главным моментом в сказке является возвращение, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день прошел спокойно?

Главное правило: спокойна мама — спокоен малыш.

- **И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.**

- **Пусть малыша отводит в сад тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.**

- **Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после сна). Малышу так легче, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, никогда не обманывайте, выполняйте свои обещания!

- **Придумайте свой ритуал прощания. После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности и оттягиваете момент расставания, тем сильнее переживает малыш.**

Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвется" сердце, когда они видят, как переживает малыш.

Чтобы помочь себе, нужно:

- **быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье.** Говорите ему, что так надо. И у малыша не остается выбора, ведь он знает, что мама на работе.
- **поверить, что малыш справится.** Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Хуже, когда у ребенка не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он

не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". И, как подметили практики, самые «плаксивые» поначалу - потом становятся наиболее привязанными к детскому саду.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

Подготовила: Галочкина Е.В. педагог-психолог
МДОАУ № 165 г. Оренбурга

