Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение детский сад №276

**Консультации для родителей**

**«В детский сад без слёз»**



**Что такое адаптация?**

**Адаптация** - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом (в речи, навыках, умении, игре). Может быть заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура. Ему не мил детский сад, малыш почти не узнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребенка – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре МАЛЫШ, в самом деле, заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.

Чем спровоцирован стресс у ребенка?

Ни сколько отрывом от родных, близких ему людей, сколько от несовершенства адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.

Утром просыпаемся, в садик собираемся!

* Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает, и когда надо выходить из дома.
* Запомните, или запишите все вопросы, которые хотите задать воспитателю.
* Адаптация детей может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребенка. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца.
* Стресс у малыша может выплескиваться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой «потери» приобретенных навыков [2].

**Что поможет помочь малышу справится с боязнью новой обстановки и с разлукой с родными?**

* Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с друзьями. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкнуть к садику».
* Если ребенок по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение, а похвалите. Скажите: «Какой ты молодец, а я на твоем месте, наверно бы плакала, а ты смелый, знаешь, что в садике…» и т. д). Это тот случай, когда полезно заговорить ребенка. А главное, это придает ребенку уверенность, ведь сильный человек, даже если речь идет о малыше, справится с трудностями.
* Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения. В семье в этот период необходимо создавать спокойный и бесконфликтный климат для вашего ребенка. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома режим, приближенный к режиму детского сада.
* Если ребенок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Постарайтесь проводить с ребенком больше времени, чаще обнимайте и целуйте его. Главное помните, что это тот же самый любимый, самый дорогой ваш малыш [2]!

Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать будущему дошколёнку важнейшие навыки. Вот почему родителям следует знать, чему желательно научить ребёнка, отправляющегося в ДОУ.

1. **Самостоятельно одеваться и раздеваться**.

Для этого можно купить игрушки-шнуровки. Кроме того, развесьте в комнате картинки с последовательностью одевания.



1. **Пользоваться ложкой/вилкой.**

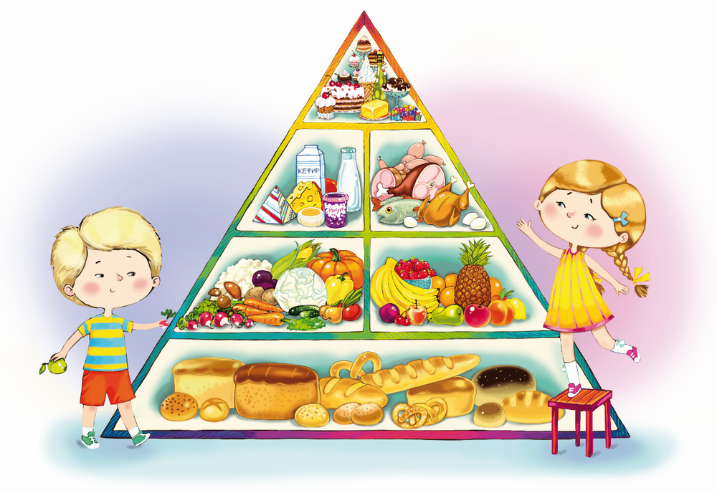
Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами.

1. **Проситься и ходить на горшок.**

Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что умение проситься и ходить в ночную вазу существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.

1. **Воспринимать разную пищу.**

Для многих детей характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню детского сада.



1. **Общаться со взрослыми.**

Довольно часто можно услышать своеобразную речь ребёнка, которая понятно только маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители всё поймут. Перед садиком следует проследить за снижением лепетных слов и жестов.

1. **Играть с детьми.**

Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив. Психологи советуют регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице [1].



**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Надежда Плотникова /URL: <https://kroha.info/razvitie/psychology/adaptatsiya-v-detskom-sadu>

2. [Алинчиева Гюлькыз Апсаматовна](http://gdou4.ru/rukovodstvo-pedagogicheskij-sostav/vospitateli/vospitatel-alinchieva-gyulkyz-apsamatovna)/URL: <http://gdou4.ru/rukovodstvo-pedagogicheskij-sostav/vospitateli/vospitatel-alinchieva-gyulkyz-apsamatovna>