

## Консультация для родителей

### «Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду»



Очень важно, чтобы родители в адаптационный период относились к ребенку очень бережно и внимательно, стремились помочь ему пережить этот трудный момент жизни, а не упорствовали в своих воспитательных планах, не боролись с капризами.

Самое главное – положительный настрой на детский сад, если родители верят, что детский сад самое лучшее место на земле для ребенка, так же будет считать и ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений.

Каждый из детей по-своему реагирует на трудности адаптации.

**В этот период могут проявиться:**

- беспокойство, страх, депрессивные реакции (заторможенность, вялость, безучастность);
- повышенная возбудимость, раздражительность, капризность, упрямство и негативизм, в полной мере выражаемые дома в качестве протеста и своеобразной эмоциональной разрядки сдерживаемого в детском саду психического напряжения.

К сожалению, не все малыши быстро и с удовольствием начинают ходить в детский сад, несмотря на все старания родителей и педагогов.

Если ребёнок не может адаптироваться спустя 6 месяцев, речь идёт о затруднённой адаптации или даже о дезадаптации. Таких детей часто называют «несадовыми».

В данном случае необходимо незамедлительно обратиться за помощью к специалисту – педагогу-психологу или детскому психотерапевту и как правило, проблему удаётся решить положительно.

Как же понять, что ребёнку слишком трудно привыкнуть к новой обстановке?

**Критерии дезадаптации:**

- нарушение сна (когда малыш просыпается даже ночью и плачет, говорит, что не хочет в детский сад);
- нарушение питания (отказ от еды в детском саду вообще или переход на избирательное питание, при этом, дома ребенок ест как обычно) и как следствие - снижение веса;
- проявление отрицательных эмоций в общении;
- отказ от познавательной деятельности, возможен временный «откат» в развитии ребёнка;
- частые простудные заболевания;
- проявление психомоторных нервных нарушений – тиков, заикания.



### Причины затруднённой адаптации:

- сильная психологическая привязанность ребёнка к матери;
- повышенная тревожность родителей;
- недостаточная сформированность культурно-гигиенических навыков (если ребёнок самостоятельно не ест, частично не одевается, не посещает туалет, ему будет сложнее без привычной поддержки от привычного взрослого);

- несоответствие домашнего режима режиму ДОУ
- недостаточный опыт общения со сверстниками, страх общения с новым взрослым;
- отставание ребенка в нервно - психическом развитии;
- наличие хронических заболеваний у ребёнка.

### Рекомендации родителям по адаптации ребенка к ДОУ.

1. Самое главное – положительный настрой на детский сад, уверенность родителей, что с ребёнком там ничего не случится, а совсем наоборот: малыш и вся семья вместе с ним перешли на новую ступеньку и впереди много волнующих и приятных событий.
2. Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь.
3. Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка.
4. Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке, ходите в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т.п. – показывайте, как это надо делать.
5. Регулярно общайтесь с воспитателем, с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Обязательно сообщите, если у ребёнка есть особые привычки. Пусть воспитатель станет вашим помощником.

### Если у ребёнка:

- спокойное, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;
- уравновешенное настроение в течение дня;
- умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;
- спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени;
- хороший аппетит, желание есть пищу самостоятельно,
- адекватное отношение к взрослому, общение с ним по собственной инициативе, можно считать, что адаптационный период закончился!

