Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №36 городского округа город Нефтекамск

Республики Башкортостан

Консультация для родителей на тему:

**Адаптация**



Педагог-психолог

Анварова Зульфия Радифовна

г. Нефтекамск

Большинству детей бывает сложно адаптироваться к детскому саду, это выражается в плохом сне, потере аппетита и плаксивости ребенка. Постараемся выяснить, как вашему ребенку безболезненно адаптироваться и привыкнуть к новым условиям.

Итак, вы решили отдать ребенка в детский сад, помните, что в детский сад теперь принимают детей и более младшего возраста, наиболее благоприятным является возраст между тремя и пятью годами.

Процесс адаптации ребенка к детскому саду следует производить постепенно

Заранее подготовьте ребенка к мысли о детском саде, к необходимости посещать его. И первое, что нужно сделать, - примерно за месяц до того, как он начнет ходить туда, - поменьше, чем обычно, будьте рядом с ним. Второе – подробно расскажите ему о детском саде, сводите его туда, чтобы он узнал, что это такое, и у него сложилось собственное представление о нем. Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. Но и не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни.

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

Когда вы подбираете детский сад, самое главное не в его внешнем виде, удобствах и красоте интерьера, а в воспитателях и ребятах. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравится ли им там. Хороший детский сад – место очень шумное. Если в течение получаса вы не услышите шума и гама, а также взрывов смеха, поищите другой садик для вашего ребенка.

Познакомьтесь с воспитателем группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравиться, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка. Наличие психолога в детском саду будет являться большим плюсом при выборе. Психолог призван помочь ребенку как можно быстрее адаптироваться к детскому саду, найти и объяснить скрытые причины некоторых детских неудач, поступков и особенностей поведения.

С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад

Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, хотя и всего на несколько часов. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу, лучше всего чтобы он сам отпустил вас. А, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним.

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, могут только навредить ребенку, вызвать у него тревогу, и мысли что с ним здесь может что-то случиться, от чего он долго не будет вас отпускать.

Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно чтобы первые несколько недель ребенка в детский сад отводил отец.

Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее переночевать в садике и на утро снова с нею встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, 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 проходит процесс адаптации ребенка к детскому саду.

Некоторые дети в первые дни очень устают в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это не значит, что он не в состоянии нормально адаптироваться к детскому саду. Возможно, что ребенка следует забирать из садика раньше или же 1-2 раза в неделю оставлять его дома.

Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что, говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.

Бывает, что ребенок не может адаптироваться и привыкнуть к воспитателю: “Я не пойду к ней, она кричит, она злая” и т.д. Если это повторяется каждый день, то остается только посочувствовать и попытаться перевести ребенка в другую группу. Не давайте ему страдать и общаться с неприятными людьми. “Вторая мама” для вашего ребенка должна быть похожа на вас по своим воспитательным методам, обладать способностью учитывать и понимать уникальность и индивидуальность каждого ребенка.

Не спешите, выбирая для вашего ребенка детский сад, а будьте наблюдательны и предусмотрительны. Плохо если придется слишком часто менять садики. Лучше если ребенок посещает все время один и тот же детский сад. Один раз поменять его – не страшно, но шесть или семь раз – это уже вредно.

Не отдавайте ребенка в садик только потому, что у вас родился еще один ребенок, даже если это и облегчит вам жизнь

 Ваш старший сын или дочь и без того почувствует, что в доме появился не прошенный гость, и ваше решение он непременно истолкует как свое изгнание, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорожденного. Поэтому если вы, ожидая ребенка, все же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления малыша.

Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку – не считайте, что он заменяет ребенку семью.

По материалам книги: Аллан Фромм «Азбука для родителей»