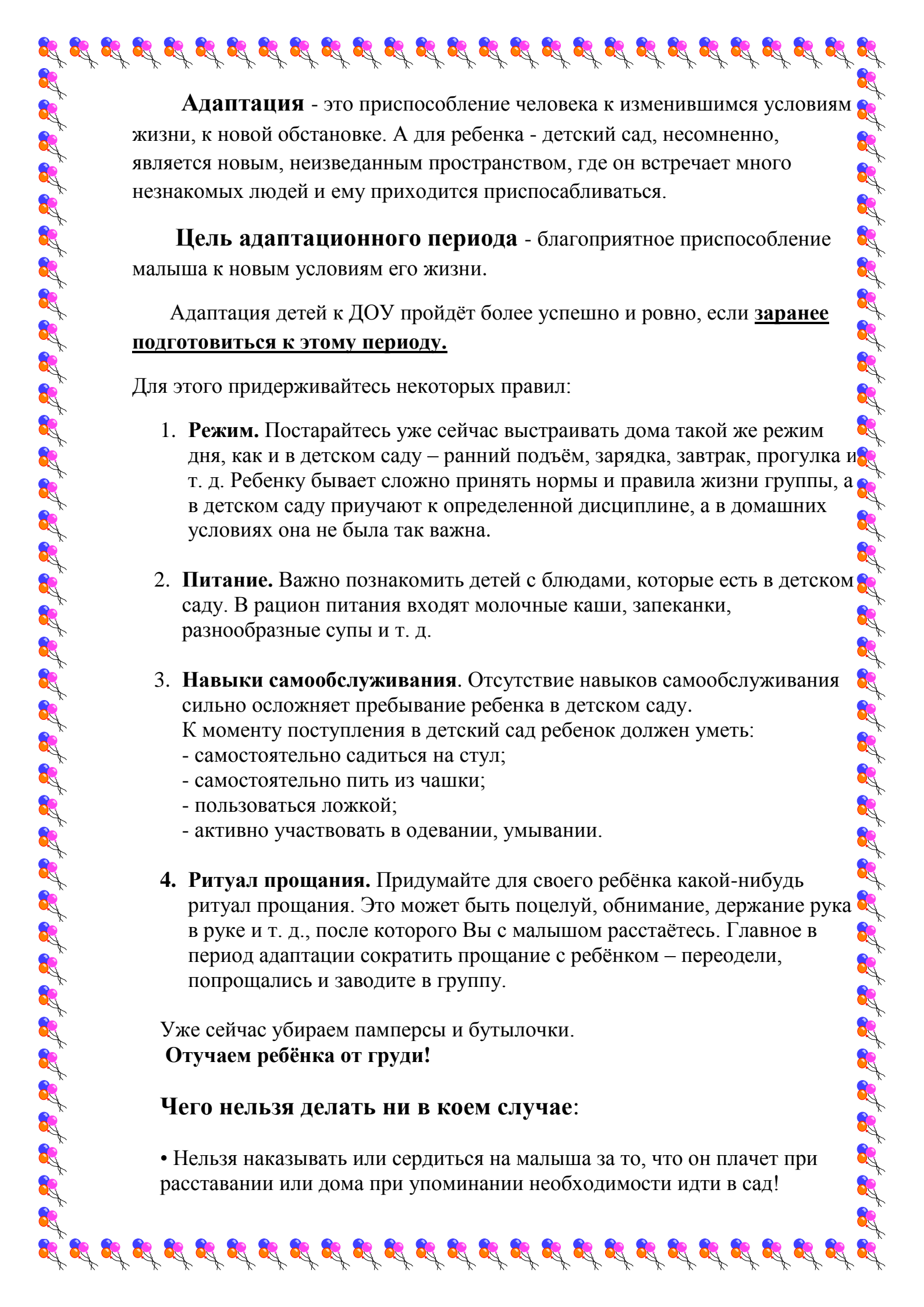


Консультация
для родителей
*«Подготовка детей
к периоду адаптации к
ДОУ».*

Рекомендации педагога-психолога
Павловой Н. Е. .





Адаптация - это приспособление человека к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для ребенка - детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться.

Цель адаптационного периода - благоприятное приспособление малыша к новым условиям его жизни.

Адаптация детей к ДООУ пройдет более успешно и ровно, если **заранее подготовиться к этому периоду.**

Для этого придерживайтесь некоторых правил:

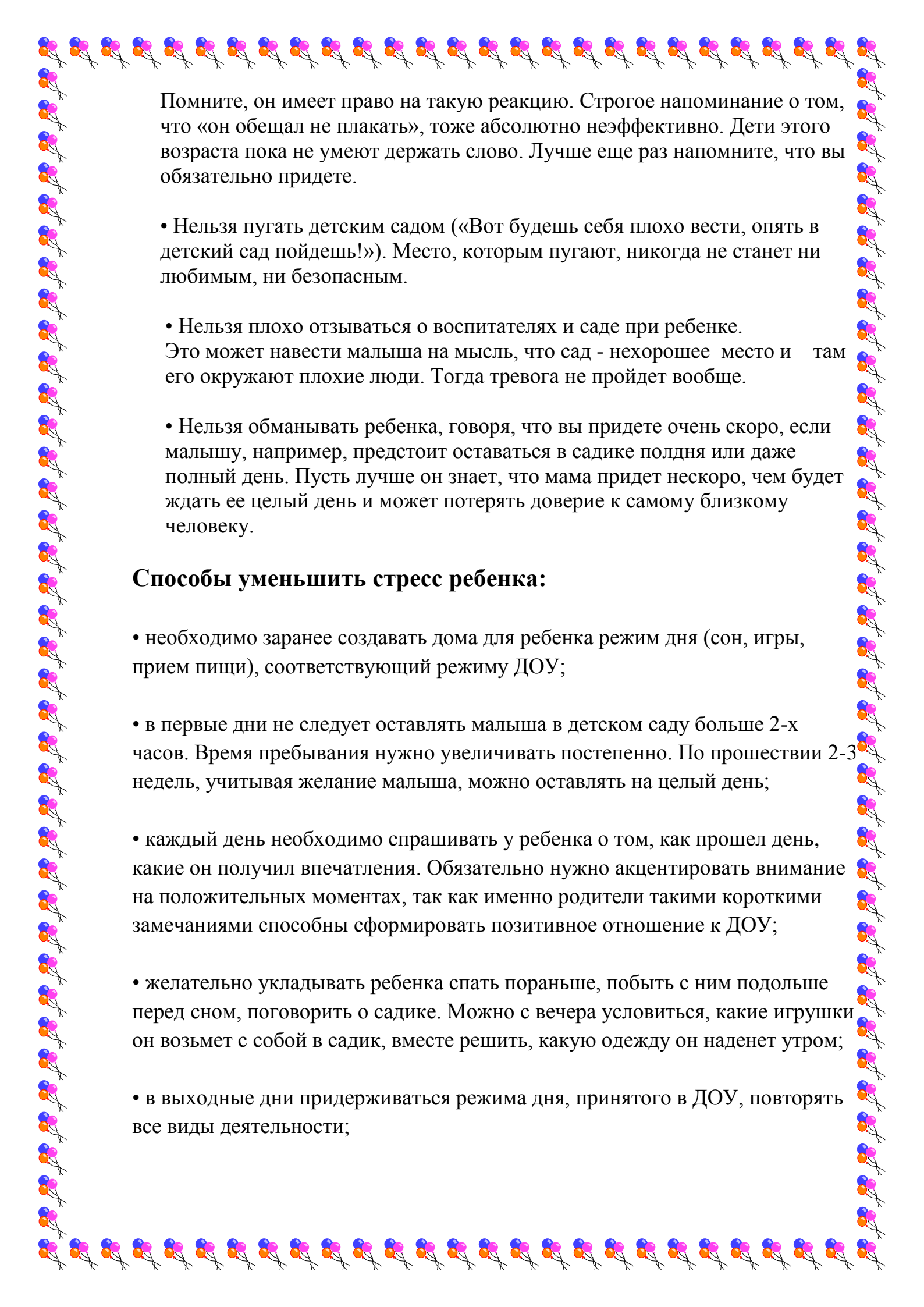
1. **Режим.** Постарайтесь уже сейчас выстраивать дома такой же режим дня, как и в детском саду – ранний подъем, зарядка, завтрак, прогулка и т. д. Ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, а в детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна.
2. **Питание.** Важно познакомить детей с блюдами, которые есть в детском саду. В рацион питания входят молочные каши, запеканки, разнообразные супы и т. д.
3. **Навыки самообслуживания.** Отсутствие навыков самообслуживания сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду. К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:
 - самостоятельно садиться на стул;
 - самостоятельно пить из чашки;
 - пользоваться ложкой;
 - активно участвовать в одевании, умывании.
4. **Ритуал прощания.** Придумайте для своего ребёнка какой-нибудь ритуал прощания. Это может быть поцелуй, обнимание, держание рука в руке и т. д., после которого Вы с малышом расстанетесь. Главное в период адаптации сократить прощание с ребёнком – переодели, попрощались и заводите в группу.

Уже сейчас убираем памперсы и бутылочки.

Отучаем ребёнка от груди!

Чего нельзя делать ни в коем случае:

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад!



Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

- Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Способы уменьшить стресс ребенка:

- необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ;
- в первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день;
- каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ;
- желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром;
- в выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности;

С какими трудностями приходится сталкиваться малышу при адаптации к ДОУ?

Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Во-вторых, дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

В-третьих, дети раннего возраста эмоционально привязаны к матерям. Мама для них – безопасный проводник на пути познания мира. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

В-четвертых, дома к ребенку не предъявляют требований к самостоятельности: мама может и с ложечки покормить, оденет и игрушки уберет на место. Придя в детский сад, ребенок сталкивается с необходимостью делать некоторые вещи самостоятельно: одеваться, есть ложкой, проситься и ходить на горшок и т.д. Если у ребенка не развиты культурно-гигиенические навыки, то привыкание идет болезненно, поскольку его потребность в постоянной опеке взрослого не будет удовлетворена полностью.

И последнее, дольше привыкают дети, у которых сохранились вредные привычки: сосать соску, ходить с подгузниками, пить из бутылки. Если избавиться от вредных привычек до начала посещения детского сада, то адаптация ребенка пройдет более успешно.