

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период. **Адаптация** (от латинского «приспособляю») это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом. Как будет проходить адаптация ребенка зависит от его состояния здоровья, возраста, уровня развития, умения общаться со взрослыми и сверстниками, играть, бытовых навыков, приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к детскому саду?

- ☞ Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло, что он ходит сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.
- ☞ Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Ведь малыш пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.
- ☞ Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.
- ☞ Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать, игрушки, предлагать свои игрушки, свою помощь другим детям.
- ☞ Приучайте ребенка к самообслуживанию, поощряйте попытки его самостоятельных действий.
- ☞ Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Анна Николаевна нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать».
- ☞ Убедитесь в собственной уверенности в необходимости для вашей семьи детского сада именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садового воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
- ☞ В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
- ☞ Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период, у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.
- ☞ В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это, качеством общения. Чаще обнимайте ребенка.

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в его жизни. Задача родителей в это время – быть спокойными, терпеливыми. Внимательными и заботливыми. Радовать при встрече с ним, говорить приветливые фразы:

Я по тебе соскучилась.

Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой.

У тебя все получится!