

## Консультация для родителей:

### «Адаптация ребенка к детскому саду: первый раз в детский сад!»



### **Уважаемые родители! Мы очень рады всех вас видеть!**

Вы сейчас вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего ребенка – он идет в детский сад. Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь на 4 года детский сад станет частью вашей жизни, от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду. Помочь ему в этом задача не только воспитателей, а в первую очередь — это забота мамы и папы.

### **Детский сад – новый период в жизни ребёнка.**

Взрослым необходимо знать, как помочь малышу пройти период адаптации, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения.

### **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.

### **Как долго может протекать адаптационный период?**

Нет однозначного ответа на этот вопрос. Какие-то дети проходят его очень легко и быстро, другие – тяжело и долго. В среднем, по мнению психологов, у ребенка 3-4 лет адаптационный период длится 2-3 месяца. А если период длится дольше, то родителям лучше проконсультироваться с психологом, чтобы помочь своему ребенку.

### ***Полезные советы родителям в период адаптации ребенка к детскому саду:***

Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик». Настраивайте, уважаемые родители, и ребенка на мажорный лад.

Говорите ему, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь! Придумывайте, как

мотивировать ребенка для похода в садик, например, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла? Время, проводимое ребенком в группе в первые недели, следует увеличивать очень постепенно. Увеличить время пребывания можно только при хорошем эмоциональном состоянии ребенка.

### РЕЖИМ

Уважаемые родители, одно из условий уверенности и спокойствия ребенка - это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т. е. четкое соблюдение режима.

Чтобы адаптация проходила благополучно, приучайте ребенка к режиму дня, сходному в большей степени с режимом ДОУ: завтрак 8-9 утра; обед 12-13 часов; сон с 13 до 15 часов; полдник в 15. 30 часов, укладывание на ночь не позднее 21-22 часов. И стараться максимально придерживаться этого режима.

**Помните:** режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс.

Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.

### ОДЕЖДА

Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать. Не обязательно она должна быть новой и дорогой. Ни ребенок, ни воспитатель не должны быть озабочены тем, что вещь помнется или испачкается, – это создает дополнительное эмоциональное напряжение.

### МАКСИМУМ ВНИМАНИЯ

Как бы хорошо ни был ребенок подготовлен к детскому садiku, на первых порах ему будет трудно. Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка. Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей. Малыш в этот период перегружен впечатлениями, следует щадить его нервную систему.

По возвращении домой из садика часто бывает, что ребенок засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается рано. Значит, ему необходимо больше отдыхать для восстановления сил. Если вы пронаблюдали такую ситуацию, постарайтесь на следующий день забрать малыша пораньше и, приведя домой, сразу его вымыть и покормить. Возможно, ему еще трудно спать в садике, в новом помещении, с другими детьми. Если ребенку не удастся поспать в тихий час, то это нормально, что он восполняет недостаток сна вечером.

### НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

Отложите на время все нововведения. Сейчас не подходящий момент, чтобы делать в квартире ремонт или устраивать ребенка в новый кружок. В

детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической. У него уже достаточно новых впечатлений. Он обычно перегружен новыми сведениями и устает к вечеру. Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку. После возвращения домой малыш ужинает и занимается тихими играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой. Ребенок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя ребенка домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался за день, и с удовольствием послушает интересную историю. Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой. Это поможет перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность.

### **ИГРУШКИ**

Уважаемые родители, разрешайте своему ребенку приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослышет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку. Если вашему ребенку очень трудно есть и спать в незнакомой обстановке, то хорошо маме дать ему с собой игрушку (не новую, но и не самую любимую — во избежание конфликтов, просто чтобы с ним оставалось что-то родное, "кусочек дома". Но прежде проконсультируйтесь с воспитателем, какие игрушки **нельзя** приносить в детский сад.

### **НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ**

Уважаемые родители, если ребенок возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают. Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

И напоследок я хочу рассказать вам замечательную сказку американской писательницы Одри Пенн «Поцелуй в ладошке», которую немного адаптировала для детского сада.

*Енотик Честер стоял на опушке леса и плакал. "Я не хочу идти в садик, - говорил он своей маме. - Я хочу остаться дома с тобой. Я хочу играть с моими друзьями. Играть с моими игрушками. И кататься на моих качелях. Пожалуйста, могу я остаться дома с тобой?"*

*Мама Енотиха взяла Честера за лапку и прижалась к его уху, ласково шепча: "Иногда нам всем приходится делать вещи, которые нам не нравятся. Даже если поначалу они кажутся странными и страшными. Но ты полюбишь садик, как только начнешь ходить туда. У тебя появятся новые друзья. Ты будешь играть с новыми игрушками. И будешь кататься на новых качелях. Кроме того, - добавила она. - Я знаю замечательный секрет, который поможет сделать твой день в садике таким же теплым и уютным как дома".*

*Честер вытер слезы и посмотрел с интересом: "Секрет? Какой секрет?" "Очень древний секрет, - сказала мама Енотиха. - Я узнала его от моей мамы, а она узнала от своей. Он называется Поцелуй в Ладонь".*

*"Поцелуй в Ладонь? - спросил Честер. - Что это такое?"*

*"Я покажу тебе, - мама Енотиха взяла левую лапку Честера и раскрыла его маленькие пальчики. Наклонившись, она поцеловала Честера прямо в самую середину его маленькой ладони. Честер почувствовал, как мамин поцелуй прошел по его лапке, прямо до его сердца. Даже его бархатистая черная мордочка была полностью пронизана этой невероятной теплотой. Мама Енотиха улыбнулась. "Теперь, Честер, - сказала она, - всякий раз, когда ты почувствуешь себя одиноким и тебе захочется немного домашней теплоты, просто приложи ладонь к щеке и думай: Мамочка любит тебя. Мамочка любит тебя». И мой поцелуй придет к тебе, и принесет за собой хорошие мысли. "*

*Мама взяла маленького Честера за руку, и аккуратно сложила его пальчики, закрыв теплую ладонь. «Смотри, не потеряй его, - подзадорила она Честера. - ты не волнуйся. Когда ты разожмешь кулачок или будешь мыть руки перед едой, я обещаю, что поцелуй останется».*

*Честеру нравился его секретный Поцелуй от мамы. Теперь он знал, что мамина любовь будет с ним всегда и везде, даже в садике. На следующее утро Честер задумчиво шел рядом с мамой в детский сад. И когда они подошли к старому дубу, за которым прятался лесной детский сад, он внезапно улыбнулся и повернулся к маме и сказал: "Дай мне свою руку".*

*Честер взял мамину руку и раскрыл ее большие, родные пальцы. Затем наклонился и поцеловал ее ладонь. "Теперь у тебя тоже есть Поцелуй в Ладонь», - сказал он ей, а затем повернулся и, пританцовывая, побежал к садику.*

*Мама Енотиха наблюдала за Честером, который ловко пробежал мимо веток деревьев и уже успел войти в садик. Она приложила свою левую лапу к щеке и улыбнулась. Тепло поцелуя Честера наполнило ее сердце особыми словами. "Честер любит тебя, - пело ее сердце. - Честер любит тебя."*

*Подготовила педагог-психолог Репина М.В.*

*Источники: <http://ipsyhollog.ru/>*

*<https://nsportal.ru/>*

