



Консультация для родителей

«Подготовка ребенка к детскому саду: условие успешной адаптации»

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации. В привычном обиходе семьи появляются серьезные перемены: четкий распорядок дня, отсутствие рядом близких, сокращение персонифицированного внимания, присутствие незнакомых взрослых. Вашему ребёнку нужно дать время, чтобы адаптироваться. Что такое адаптация?

Адаптация - это процесс привыкания ребёнка к новым условиям жизни, включающий перестройку его психики и приспособление к требованиям новой среды (новое помещение, режим пребывания, педагоги, дети). Этот процесс включает как психические, так и физиологические изменения. От успешности протекания адаптации зависит дальнейшее благополучие и развитие ребёнка.

Этапы привыкания

Процесс привыкания ребёнка к детскому саду проходит в несколько этапов.

1 этап – период дезадаптации. Как бы ни готовили родители ребёнка к яслям, в первое время он всё равно будет находиться в состоянии стресса и постоянного напряжения. Ребёнку трудно даётся расставание с родителями, он часто плачет, капризничает. Могут начаться простудные заболевания.

2 этап – период адаптации. Срабатывают защитные механизмы психики, ребёнок начинает общаться с воспитателем и другими детьми, участвует в играх, но по-прежнему тоскует по родителям и часто спрашивает о них. На этом этапе малыш только начинает привыкать к новым правилам, поэтому может нарушать дисциплину и отказываться выполнять требования воспитателя.



3 этап – период компенсации. Процесс адаптации завершается, ребёнок привыкает к детскому коллективу, воспитателям и новому режиму дня, спокойно отпускает родителей на целый день. Эмоциональный фон стабилизируется, физиологические показатели приходят в норму.

Сколько по времени продлится каждый этап, зависит от индивидуальных особенностей малыша.

Рекомендации для родителей по адаптации ребёнка в детском саду:

- Расскажите ребёнку, что такое детский сад и почему вы хотите, чтобы он, как и другие дети, его посещал. Проходя мимо детского сада, напоминайте, как ему повезло, что он посещает детский сад.
- Ознакомьтесь с меню детского сада и вводите в рацион ребёнка новые для него блюда.
- Формируйте у ребёнка навыки самообслуживания и личной гигиены. Поговорите о возможных трудностях, поговорите к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать. Например, если ты захочешь пить, то подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить».
- Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои. В присутствии ребёнка называйте детей по имени, говорите о новых знакомых чаще.
- Разработайте вместе с малышом несложную систему знаков, ему будет легче прощаться с вами.
- Подчёркивайте в общении с ребёнком, что он вам как прежде дорог и необходим. Существуют специальные терапевтические сказки, которые помогают малышу облегчить адаптацию к детскому саду. Читайте их на ночь и обсуждайте вместе с ребёнком. Также полезно будет смотреть мультфильмы,



рассматривать иллюстрации и мамы-папы фотографии из детского сада.

- Не забывайте, что после долгого перерыва (например, по причине болезни) процесс адаптации у ребёнка начинается заново. А значит, возвращаются такие проблемы, как болезненное расставание с мамой, слёзы, истерики и нежелание ходить в детский сад.
- Если вас беспокоят сильные изменения в поведении ребёнка, связанные с адаптационным периодом, обратитесь за помощью к психологу.

Что не рекомендуется делать в адаптационный период?

- Сидеть в раздевалке, пока ребёнок находится в группе.
- Уходить тайком, не попрощавшись с ребёнком.
- Ругать и наказывать за нежелание оставаться в детском саду.
- Оставлять ребёнка на целый день после долгого перерыва.
- Негативно отзываться о воспитателях и дошкольном учреждении.
- Обманывать ребёнка: говорить, что скоро заберёте его, если сами планируете оставить сына или дочь до вечера.
- Приводить больного ребёнка в детский сад.
- «Подкупать» ребёнка сладостями и игрушками за его пребывание в яслях.

Уважаемые мамы и папы, процесс успешной адаптации ребёнка к детскому саду зависит во многом от Вас! Правильная подготовка малыша, психологическая грамотность родителей, а также комфортная семейная атмосфера и эмоциональное благополучие всех членов семьи – надёжные помощники родителей в период привыкания ребёнка. Главное - быть терпеливыми, внимательными и поддерживать ребенка на этом значимом для него этапе.