

## Советы специалиста по адаптации ребёнка в детском саду



В настоящее время в детских садах района, формируются возрастные группы и производится набор новых детей.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать дошкольное учреждение, необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни.

В первые дни пребывания в детском саду ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну общения или на яркие игрушки.

Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке.

В начальном периоде пребывания детей в дошкольном учреждении в дневной сон, ребенок плохо засыпает. Иногда может вскакивать, или, уснув, вскоре просыпаться с плачем.

В период адаптации у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей, а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть.

Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям.

Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но случается, что она растягивается на 3-4 месяца.

Чем могут помочь родители?

Предлагаем родителям несколько рекомендаций в процессе общения с ребенком в период его адаптации к детскому саду:

дома создайте бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность

**в присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось, таким образом, ему будет легче посещать детский сад, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают

**в выходные дни не меняйте режим дня ребенка**

**не перегружайте малыша в период адаптации.** У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему

**постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

**будьте терпимее к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру)

**призовите на помощь сказку или игру.** Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании.

Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно?

**Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш.** Он "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

**Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.

**Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

Следуя данным рекомендациям Ваш ребенок быстрее привыкнет к новой обстановке, и если Вы увидите, что ребёнок с аппетитом кушает, быстро засыпает, вовремя просыпается, играет, спокойно ведет себя при расставании с Вами, то адаптационный период считается законченным.