



«Первый раз в детский сад. Об адаптации ребенка к условиям детского сада»

Автор: Педагог-психолог Самойлова А.В.

Уважаемые родители! Мы очень рады всех вас видеть на нашем сайте! Сегодня мы поговорим об адаптации детей к условиям детского сада.

Один из важных периодов жизни вашего ребенка тот, когда он идет первый раз в детский сад. И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать побольше об особенностях этого сложного периода.

У ребенка все взаимосвязано: состояние здоровья и эмоциональный настрой, физическое и психическое развитие. Необходимое развитие малыш получает через игрушки, самое важное занятие для него – игра. И родителям надо помнить, что добиваться желаемого можно через предложение: **«Давай поиграем!»** Приобщение ребенка к какому-либо виду деятельности проходит через игру: потому что именно в игре они знакомятся с окружающим миром, изобразительной деятельностью, конструированием, художественной литературой.

Поэтому в период адаптации:

- Проявляйте терпение во время капризов малыша, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (отлучение от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.) Берегите нервную систему ребенка!
- Создайте в доме максимально спокойную обстановку. Чем меньше посторонних людей окружает малыша, тем лучше.
- Не старайтесь во чтобы то ни стало настоять на своем, лучше уступите.
- Одним из волнующих вопросов в период адаптации является то, **чем занять ребенка дома**, ведь малыш в этот период возбудим и раним.

Очень хорошо поиграть с ребенком дома в подвижные игры. Подвижная игра — источник радости, выражение своих эмоций, одно из лучших средств общения взрослого с ребенком. Используемые в подвижных играх фольклорные мотивы и яркие образы стимулируют детскую фантазию, создают положительный эмоциональный настрой. ***В какие игры вы с ребёнком играете дома?*** В таких играх с детьми раннего возраста лучше использовать знакомые детям игровые образы (кошечка, собачка, птичка и др.).

Для каждого родителя именно его ребенок самый лучший, самый умный. Но вот его отдадут в детский сад. Естественно, у мамы с папой возникают первые переживания, связанные с садом. А как ребенок привыкнет? Понравится ли ему?

Для того, чтобы период адаптации к детскому саду прошел без лишних потрясений, мы все должны постараться максимально избавить детей от травмирующих их факторов.

Что же для этого нужно?

1. Родители должны успокоиться сами, прежде чем успокоить ребенка и 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»***
2. В уголке для родителей висит «Режим дня» детского сада. Это еще один важный пункт привыкания. Чтобы адаптация проходила благополучно, уже сейчас нужно приучать малыша к режиму дня, сходному в большей степени с режимом детского сада, а также укладывание на ночь не позднее 21-22 часов. И стараться максимально придерживаться этого режима.
3. Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку (*туалету*), мыть ручки, отучить от пустышки и бутылочки, а также держать ложку и кушать самому.

Вот мы и подошли к самому главному: все документы готовы, ребенок и родители настроены идти в садик, к детям.

1-й день – вы приводите ребенка на 2 часа, т.е. с 8.00-10.00 утра и забираете ребенка домой.

Затем каждый день в течение недели прибавляем по 2 часа пребывания в детском саду и уже на 4-й день ребенок остается на сон, 5-6 день ребенок остается на целый день. А мы наблюдаем за ним и в зависимости от его поведения (*привыкания, эмоционального настроения*).

Но вот ребенок заплакал, и у родителей возникает вопрос: «Как быть?» Да ведь это очень хорошо, что малыш плачет, большую тревогу вызывают тихие, «равнодушные» дети, ведь они все переживания держат в себе. Ребенок плачет – и успокаиваются эмоционально, он дает «сигнал» обратить на него внимание.

В процессе общения с воспитателем и педагогом-психологом будут возникать различные вопросы, пожалуйста, не стесняйтесь, спрашивайте. Педагог и специалист с удовольствием на них ответят, а если нужно, проведут консультацию. Не держите вопросы в себе, не надейтесь на советы знакомых.

