

## Консультация для родителей

### «Как помочь ребенку во время адаптации»

Абрамичева О.С.

**Цель:** создание условий для успешной адаптации ребенка к детскому саду.

**Описание:** материал для родителей детей младшего дошкольного возраста, а так же для педагогов детских дошкольных организаций.

**Задачи:**

- расширять знания родителей о проблемах адаптации детей;
- дать представление родителям об этапах адаптации, способах для успешной адаптации детей.

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. В любом возрасте ребенку непросто адаптироваться к детскому саду, ведь вся его жизнь меняется кардинальным образом: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Для того, чтобы адаптация прошла успешно ребенку необходимо время и внимание окружающих его взрослых.

Адаптация бывает трех видов: легкая, средняя и тяжелая.

Легкая адаптация (длится около месяца) – ребенок спокойно входит в группу; может обратиться за помощью к взрослому; может самоорганизоваться, в играх использует предметы-заместители (например, может понарошку накормить игрушку); длительное время удерживает внимание на одной игрушке; речь ребенка хорошо развита; настроение хорошее, пантомимика выразительна. Ребенок идет на контакт с другими детьми и взрослыми, адекватно реагирует на похвалу и критику, корректирует свое поведение. Родители доверяют своему ребенку и воспитателю, проявляют в общении инициативу и самостоятельность.

Средняя адаптация (длится около 2-3 месяцев) – малыш более-менее спокойно ходит в детский сад, иногда может поплакать при расставании с родителями, но быстро успокаивается. В течении этого времени возможны частые болезни. За это время восстанавливаются сон и аппетит, двигательная активность, эмоциональное состояние.

Тяжелая адаптация (длится от 2 до 6 месяцев) – наблюдается у 8-9% детей. В этот период у малыша нарушается сон, аппетит, эмоциональное состояние. Обычно изменения происходят в речевом и двигательном развитии. Ребенок избегает контакта со

сверстниками, отказывается от совместной игры, пассивен, может наблюдаться волнообразное изменение настроения.

Для прохождения легкой адаптации следует соблюдать несколько правил.

1. Постепенное увеличение продолжительности нахождения в саду. Начинать посещать детский сад с двух часов, постепенно увеличивая это время. Время пребывания в детском саду индивидуально, определяется воспитателем на основе его наблюдений.
2. Нужно заранее начинать готовить малыша к детскому саду, за несколько месяцев (читать книги о детском саде, играть в него с игрушками, прогуливаться рядом с садиком, по возможности заранее познакомиться с воспитателем, чтобы ребенок мог поиграть с ним в присутствии взрослого).
3. Прививать ребенку навыки самостоятельности, это позволит ребенку чувствовать себя более уверенно.
4. Соблюдать режим дня близкий к садовскому.
5. Создать дома благоприятную бесконфликтную обстановку.
6. В присутствии ребенка всегда положительно отзываться о саде и воспитателе.
7. Чаше 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 терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!