

Консультация для родителей

«Что такое адаптация, и как помочь своему малышу адаптироваться к условиям детского сада»

Детям любого возраста непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется.



Адаптация – это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством с новым окружением и отношениями. В новой обстановке малыш находится в сильном нервно-психическом напряжении, особенно в первые дни.



Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду?

1. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка, соблюдая режим детского сада.
2. Не перегружайте малыша в период адаптации.
3. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.
4. Будьте терпимее к капризам.
5. Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький зайка впервые пошел в садик и проиграйте эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком. Так малыш поймет, что мама обязательно за ним вернется.
6. ***Главное правило таково: спокойная мамам - спокоен малыш.***

7. Обязательно скажите, что вы придёте, 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!**

8. Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). **После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь.** Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

Вы так же можете воспользоваться помощью психолога в детском саду. Этот специалист предлагает помощь не только (и не столько!) ребенку, сколько его родителям, рассказав о том, как проходит адаптация и о создании благоприятной атмосферы в группе ребенка.

Желаем Вам успехов и терпения!

Верьте в своего ребенка, с Вашей поддержкой ему будут не страшны любые преграды на пути!

