Адаптация к детскому саду - это тяжелое время для каждого ребенка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков.

Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

***Выделяют 3 фазы адаптации:***

***Острая фаза, или период дезадаптации*** - в этот период у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушение аппетита, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут появляться упрямство, грубость и даже регресс в речевом развитии.

***Собственно адаптация*** – в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется в поведении.

***Фаза компенсации*** – дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин: от возраста, состояния здоровья ребенка, от особенностей нервной системы и т.п.

Самое главное – ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к детскому садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего – ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик – это новый этап в развитии ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку будет хорошо – эти же чувства будут передаваться и ему.

**Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни.**

*Задача родителей* - быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: «Я по тебе соскучилась», «Как же мне хорошо с тобой».

И обнимайте ребенка

как можно чаще!

Адаптация детей

раннего возраста

к условиям ДОУ



***Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду:***

* Рассказывайте ребенку, что ждёт его в детском саду;
* Необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму дошкольного учреждения;
* Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания;
* Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню детского сада;
* Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения детского сада;
* О предстоящем поступлении в д/с беседуйте, как о радостном событии;
* Расширить круг общения ребенка, научить его взаимодействовать со сверстниками и доверять другим взрослым;
* Не угрожайте ребенку детским садом как наказанием за его непослушание.
* Посмотрите мультфильмы и почитайте сказки про детский сад. Это поможет ребенку узнать больше в доступной ему форме.

***Как помочь ребенку быстро и успешно адаптироваться к детскому саду:***

* Уменьшите нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра; сократите просмотр телевизионных передач;
* Создать в выходные дни для него такой же, как и в детском саду;
* Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период;
* Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье;
* Следует снизить уровень требований. Не ругать и не наказывать ребенка. Лучше не сравнивать его поступки с другими детьми;
* Будьте терпимее к его капризам;
* Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами;
* Не отзывайтесь плохо о воспитателе, детском саде при ребенке;
* После детского сада организуйте игры с водой, пеной, песком, крупой, которые способствуют снятию напряжения.

***ПРИЁМЫ, облегчающие ребенку утреннее расставание:***

* Научитесь прощаться с ребенком быстро, не затягивая расставание. Ребенок чувствует ваше беспокойство за него, и ему будет ещё труднее успокоится;
* Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял;
* Придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его, например, всегда целуйте ребенка в щёчку, а потом нежно потритесь носиками ил что-нибудь подобное;
* Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку;
* Не позволяйте собой манипулировать: четко дайте понять, что какие бы истерики он ни закатывал, он все равно пойдет в детский сад.
* Пусть ребенка отводит тот родитель, с которым ему легче расставаться.