

# «Рекомендации родителям по адаптации ребенка в ДОУ»

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят адаптационный период. Есть три стадии адаптации: легкая, средняя и тяжелая.

Адаптационные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход к новым условиям жизни и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным расстройствам или замедлить темпы психофизического развития. Для того чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальный ход адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

## **Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ**

1. По возможности расширяйте круг общения ребенка, посещайте игровые комнаты, помогайте ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, выражайте позитивное отношение к ним.

2. Учите ребенка играть с игрушками: используйте сюжетные игры, совместные действия, вовлекайте ребенка в игру.

3. Развивайте мимику в действиях: «мы ходим как медведи, прыгаем как зайчики, гудим как паровоз и т.д.»

4. Учите малыша тянуться к другим детям, делиться игрушкой, жалеть того, кто плачет.

5. Не показывайте своего сожаления о том, что вам приходится отдавать ребенка в детский сад. Некоторые родители видят, что ребенок недостаточно независим в группе, например, не умеет самостоятельно кушать, не просится на горшок, не принимает участия в играх. Они пугаются и перестают водить их в детский сад. Это происходит потому, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.

6. Учите малыша самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельных действий.

**К тому времени, когда ребенок поступает в детский сад, он должен уметь:**

- самостоятельно сидеть на стуле
- самостоятельно пить из чашки (не поильник)
- держать ложку в руке
- активно участвовать в одевании, мыть руки.

**Прежде всего, сами родители являются хорошим примером.**

**Требования к ребенку должны быть последовательными и доступными.**

Тон, которым вы просите, должен быть дружелюбным и объяснительным, а не повелительным.

Очень важно обращать внимание на малейшие успехи ребенка и подбадривать его. Дети очень стараются и при получении одобрения добиваются в итоге нужного результата.

Планируйте свое время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения детского сада ребенком у вас была возможность не покидать его на целый день. В это время вы должны находиться рядом с телефоном и недалеко от детского сада. Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с переменами в жизни. Задача родителей — быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить дружеские фразы: Я скучаю по тебе, мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.

### **Причины плохой адаптации к ДОУ**

1. Отсутствие семейного режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Отсутствие базовых культурных и гигиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Дети склонны быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников и подражать их действиям. Эти особенности должны быть использованы вами при подготовке ребенка к детскому саду.

### **Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

1. Расскажите ребенку, что его ждет в детском саду, только говорите правду. Вы можете зайти в группу с ребенком и показать ему, что здесь безопасно.
2. Будьте спокойны, не показывайте своего беспокойства перед ребенком.
3. В первое время ребенок может приходить в сад с любимой игрушкой или вещью.
4. Придумайте ритуал или может быть несколько различных способов попрощаться с малышом. (например, воздушный поцелуй, похлопывание по спине, объятия и т.д.)
5. Будьте внимательны к своему ребенку, когда забираете его из детского сада. Не стоит задавать прямых вопросов малышу (например, ты не боишься детского сада, тебя сегодня обижали и т.д.)
6. После детского сада прогуляйтесь с ребенком по детской площадке, в парке. Проведите время с ребенком в ритме вашего ребенка. Это поможет снять эмоциональное напряжение.
7. Покажите ребенку свою любовь и заботу.
8. Будьте терпеливы и ваш малыш будет спокоен.

**Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека. Родитель самая главная опора, помните об этом.**

Разработала старший воспитатель  
Пирогова Елена Сергеевна