МДОУ Чердаклинский детский сад №2 «Солнышко»

Консультация для родителей на тему:  
  
 Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду?

# Выполнила воспитатель Спиридонова О.В. Детский сад для ребенка — это возможность социализироваться, научиться общаться со сверстниками. Одновременно садик для малыша — серьезный стресс, ведь ему нужно проводить время без мамы в окружении посторонних людей. Привыкание к новому окружению возникает не сразу. Родителям важно заранее подготовить малыша к садику и помочь ему в адаптации.

**Подготовка к садику**

Когда ребенок еще не ходит в детский сад, его можно подготовить к общению с детьми. Для этого стоит:

* выводить малыша на прогулку туда, где много детей;
* ходить с крохой в гости, особенно если там будут сверстники;
* устраивать праздники, мероприятия и приглашать других детей с родителями;
* рассказывать про детский сад.

У ребенка должен появиться опыт общения с другими детьми, а также опыт совместных игр, занятий. Тогда он не будет бояться коллектива и сможет сам знакомиться с ребятами. Когда ребенку рассказывают о том, что он будет проводить время в садике, это помогает немного подготовиться к разлуке с мамой. Разумеется, подготовить к этому на 100% нельзя — определенный стресс все равно будет.

Чтобы малыш мог проводить время не только с мамой, можно оставлять его иногда с папой, бабушкой или дедушкой. Как вариант, стоит попробовать няню. Ребенку надо научиться находиться в обществе с другими людьми — взрослыми и сверстниками.

**Первые месяцы**

В садике будет весело, но не сразу. В первые дни и даже месяцы ребенок может тосковать и вести себя скованно. Такое бывает даже с подготовленными ребятами. Чтобы немного сгладить ситуацию, стоит дать ему предметы из дома. Обычно это игрушки, которые помогают расслабиться и почувствовать себя в более комфортной среде.

Часто дети волнуются, что родители могут не прийти вовремя. Чтобы ребенок успокоился, можно предварительно обсудить с ним, что вы будете делать после садика, когда он вернется домой. Это поможет преодолеть нежелание идти в детский сад. Когда ребенок ходит в садик, с ним нужно проводить больше времени. Он успевает соскучиться по маме и хочет, чтобы с ним общались. Общение в домашнем кругу — это возможность рассказать о том, что произошло в садике, поделиться переживаниями.

**Какие факторы влияют на адаптацию**Родителям надо учесть, что адаптация в дошкольном учреждении — индивидуальный процесс, который зависит не только от усилий мамы. На процесс влияют:

* возраст;
* особенности личности;
* состояние здоровья;
* темперамент.

Серьезное влияние оказывают особенности личности ребенка. Интровертам адаптироваться сложнее, а дети-экстраверты часто в восторге от общения вне дома. Родители могут повлиять на опыт общения, но превратить интроверта в экстраверта они не в силах. Замкнутые дети хотят быть в привычной среде и не любят перемен.

О возрасте стоит рассказать отдельно. Легче дается адаптация к детскому саду детям до 3-х лет, самая быстрая у детей в 1,5-2 года. Далее начинается так называемый «Я-возраст», когда приходит самоосознание. В этот период адаптироваться уже сложнее. Поэтому лучше начать водить малыша в садик пораньше, даже если самим родителям этого делать не хочется. В 3-4 года дети легко осваивают внешний мир, но желательно, чтобы к этому моменту они уже привыкли к садику.

**Периоды адаптации**

Отмечают три периода адаптации ребенка к дошкольному учреждению. Это периоды изменений, стабилизации и компенсации. Период изменений — самый сложный, ребенок испытывает стресс и напряженность. Он может чаще болеть и требовать внимания. Второй этап наступает, когда малыш привыкает к новой среде. Он уже не капризничает и живо интересуется тем, что будет завтра в группе.

Однако и на этапе стабилизации еще возникают периоды, когда малыш капризничает. Это отголоски первого этапа. Капризы и стресс обычно наблюдаются, если у ребенка наблюдаются конфликты со сверстниками или когда самочувствие ухудшается.

Третий этап знаменует полную адаптацию в новом коллективе. Ребенок с радостью идет в садик. Там его ждут сверстники, новые игры и насыщенный событиями день. Родителям уже не нужно дополнительно мотивировать малыша. Когда он болеет, он скучает по своей группе. Это та цель, которую нужно достичь родителям при подготовке ребенка к дошкольному учреждению. Достичь ее можно, если проявить терпение.