

## *Советы психолога родителям по адаптации детей 2–3 лет в детском саду*

После 2-х лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту, они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях. Такого ребенка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.

**Адаптация** — это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Каждый малыш привыкает к новому окружению по-своему. Кому-то на адаптацию в детском саду нужна всего лишь неделя, а кому-то и целый месяц. Продолжительность этого периода зависит от многих факторов: это и темперамент малыша, и состояние его здоровья, и обстановка в семье, и мотивация малыша, и готовность родителей к этому периоду.

Очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь — это забота мамы и папы.

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей.

*Воспитатели сами скажут Вам, когда можно будет оставить ребенка до обеда, на сон и т. д. Прислушайтесь к их мнению, ведь у них богатейший опыт, через их руки прошли сотни детей.*

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. При нормальной адаптации у ребенка быстро восстанавливаются поведенческие реакции.

Подготовку ребёнка к детскому саду желательно начать за несколько месяцев до начала его посещения.

Познакомьтесь с режимом дня детского садика и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша.

Рассказывайте ребёнку о том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце.

Так же объясните ребёнку причину, по которой он ходит в детский сад. В этом старайтесь не врать ребёнку, иначе можете потерять его доверие.

Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими.

Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка

или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии и ускорит адаптацию.

Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность.

В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или игрушки и т. п., так как это осложнит приспособление к новым условиям. На момент поступления в детский сад необходимо предупредить воспитателя о «особых» привычках ребенка, если таковые имеются.

Если у ребенка есть любимая игрушка, книжка или фотография с папой и мамой, пусть он берет ее с собой в детский сад, предварительно согласовав это с воспитателем.

*Обвинение и наказание ребенка за слезы не выход из ситуации.* От старших требуется только терпение и помощь.

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.

*Уходя – уходите.* Не травите себе душу, подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

*Ребенок целый день не видит родителей.* Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. *Необходимо подчеркивать, что ребенок по-прежнему дорог и любим.*

*Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещениях* – неделя дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!

Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:

- глубокий сон;
- хороший аппетит;
- бодрое эмоциональное состояние;
- полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;
- соответствующая возрасту прибавка в весе.

## **НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ:**

1. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
2. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу перед походом в ДОУ.
3. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
4. Постоянно обращайтесь внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
5. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.
6. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
7. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.
8. Одевайте ребенка в детский сад в соответствии с температурой воздуха в группе. Обращайте внимание на аккуратность и опрятность его внешнего вида.
9. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
10. Будьте терпимее к его капризам, но не старайтесь потакать каждому из них.
11. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.
12. Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.