



Муниципальное бюджетное дошкольное  
Образовательное учреждение «Детский сад №12  
«Буратино» общеразвивающего вида

г. Нурлат Республика Татарстан

**Консультационный центр «Первые шаги»**



## Консультация для родителей

**«Способы уменьшить стресс ребенка во время  
адаптации в детском саду»**

**Консультант КЦ, педагог-психолог  
Иванова Виктория Александровна**

2021 г.

## Консультация для родителей «Адаптация ребёнка к детскому саду»

Что такое адаптация?

**Адаптация** — это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т. д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу **придется приспособливаться и привыкать.**

В процессе **приспособления – адаптации** – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние (*ребенок много плачет, раздражается*);
- нарушается аппетит (*ребенок ест меньше и реже, чем обычно*);
- нарушается сон (*ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый*);

- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);

- в период **адаптации** дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, всё «станет на круги своя».

Перед ребенком, который начал посещать **детский сад**, возникает проблема изменения уже сформированного поведенческого стереотипа, обусловленная изменением привычных условий жизни и установлением новых социальных связей. Часть детей входит в новую обстановку почти без проблем, и слезы, вздохи и тяжелая утренняя разлука с **родителями** продолжаются только в первые несколько дней. Некоторые переживают негативные эмоции несколько дольше – 3-10 дней. А у других процесс **адаптации к детскому саду** растягивается на две-три недели.

**Детский сад** — новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на **детский сад** плачем.

**Способы уменьшить стресс ребёнка.**

1. Чтобы негативные эмоции не помешали ребенку в период овладения новыми **способами жизнедеятельности**, очень важно сформировать у него положительное ожидание, связанное с посещением **детского сада**.

2. Спокойной и уверенной **адаптацией малыша в детском саду** способствует осведомленность о жизни в нем. Необходимо познакомить сына или дочь с воспитателем группы, поговорить с ним так, чтобы ребенок слышал, что он уже подрос и будет посещать **детский сад**, где обо всех малышах заботится добрая, отзывчивая воспитательница, которая гуляет и

играет с ними; пусть малыш также познакомится с детьми, с помещением группы, с игрушками, и, поощряемый взрослыми проявит интерес к окружающим.

3. Не обязательно в первый день оставлять ребенка в группе до вечера: длительное пребывание в незнакомом окружении еще тяжело для него. Лучше постепенно удлинять время пребывания в **детском саду**. Пусть первый раз он пробудет в новом коллективе 1,5 - 2 - 2,5 часа.

4. В выходные следует придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

5. Поддерживайте отношения с воспитателем и другими **родителями**. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери, Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных **детско-родительских взаимоотношений**.

Помните, что с началом посещения **детского сада** ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали- укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку.

Уважаемые **родители**, уверенность в себе играет заметную роль в формировании положительного эмоционального отношения ребенка к **детскому саду**.