


**Памятка для
родителей:
«Адаптация ребенка
в детском саду».**

МБДОУ Солонцовский детский сад «Ладушки»

Воспитатель: Банщикова Н.В.



Адаптация — способность человека приспособиться к окружающей действительности, к изменениям окружающей действительности, к внутренним переменам. Этот процесс является неотъемлемой частью нашей жизни. Мы живем в изменчивом мире, и наша психика заточена под то, чтобы приспосабливаться к изменениям. И дети тоже постоянно к чему-то приспосабливаются (к новому члену семьи, к новой кровати, к новым родственникам).

К чему придется привыкать

Отводя ребенка в детский сад, мы меняем довольно сильно привычный уклад жизни. Появляются новые обстоятельства, к которым теперь ребенку надо привыкнуть.

К каким обстоятельствам придется приспособиться?

Расставание с родителями на долгое время. Изменения отношений с родителями, все общение только по вечерам и в выходные. Нет родительского покровительства. Ребенок остается один на один с новыми обстоятельствами.

Нахождение с другими, чужими взрослыми почти весь день. С ними нужно познакомиться, наладить отношения, которые заменят в каком-то смысле отношения с родителями.

Нахождение в постоянном контакте с большим количеством детей одного возраста. Даже в больших семьях не бывает столько детей, и дети разновозрастные.

Бытовые моменты. Строгий режим дня, новые правила. Другие игрушки и игры. Другое общение.



О стрессе

Смена привычного образа жизни всегда становится причиной психического напряжения, а то и стресса для организма. Для взрослого или для ребенка.

Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека, когда он оказывается в сложных условиях, когда приходится преодолевать какие-то трудности, которые требуют от человека большого количества физической и психической энергии. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность человека.

Как минимизировать стресс

Задача взрослых в процессе адаптации как раз и заключается в том, чтобы минимизировать стресс для ребенка. Как это сделать? Что зависит от родителей?

Факторы, которые помогут вашему ребенку.

Твердая уверенность семьи. У родителей должно быть внутреннее состояние, что так будет лучше, что это правильно.

Большой плюс к благополучной адаптации, если *ребенок уже умеет говорить*. Понятно, что это такой фактор, на который нельзя повлиять прямо. Если ребенок уже разговаривает, то можно учить его просить воспитателя о помощи. Так же ребенок сможет пожаловаться или рассказать вам, что происходит в садике, что он чувствует, чего боится, что его расстраивает и что радует.

Длительный подготовительный период (хотя бы от двух недель до месяца, чем больше, тем лучше).



Что входит в подготовку.

Информационное поле. Информирование ребенка о том, что такое садик, что там дети делают, кто такой воспитатель, как устроен режим дня в садике, какие там правила

Знакомство ребенка с местностью.

Совместные подготовительные мероприятия. Купите вместе одежду к садику. Сходите познакомиться с воспитателем. Сходите на прогулку с детками в детский садик.

Положительный настрой ребенка. Рассказывайте ребенку интересные положительные стороны посещения детского сада или просто веселые истории про детский садик. Никогда не пугайте и не угрожайте ребенку детским садиком и воспитателем.. Не допускайте негативных разговоров о садике при ребенке.

Формирование навыков самообслуживания.

Ошибки родителей, чего нельзя делать:

1. Сравнивать. Ваш ребенок не обязан привыкнуть к садику так же быстро, как дети ваших друзей или знакомых.
2. Обманывать. Если пообещали, что заберете ребенка через час – так и сделайте. Если будете обещать забрать пораньше, а придите поздно вечером, ребенок перестанет вам доверять, будет чувствовать, что его предадут.
3. Наказывать долгим пребыванием в саду. Нельзя наказывать ребенка за провинности более долгим пребыванием в садике, от этого адаптация пойдет только хуже.
4. Подкупать. Дарить игрушки и сладости только за хорошее поведение в саду. В дальнейшем это может привести к шантажу, когда дети требуют ежедневных подарков, а если их нет — устраивают истерики.
5. Отводить в сад больного ребенка. Если малыш плохо чувствует себя, не нужно вести его в сад. Это только больше ослабит ребенка, и болезнь может затянуться на длительный срок.
6. Уходить, не попрощавшись с малышом, тихо исчезнуть. Это подрывает базовое доверие ребенка к вам: раз мама может так внезапно исчезнуть, она может и не вернуться, в этом случае адаптация к саду только задерживается.



**Спасибо
за
внимание**

