



Консультация – рекомендация «Как помочь ребёнку освоиться в детском саду»

Адаптация ребёнка к детскому саду – это всегда стресс для него, вызванный непривычной обстановкой, расставанием с родителями, появлением новых взрослых и большим количеством детей. Если ребёнок, готовящийся к поступлению в детский сад, уже владеет речью, некоторыми навыками самообслуживания, имеет опыт общения со взрослыми, испытывает потребность в детском обществе, то привыкание к условиям в детском саду пройдет сравнительно легко.

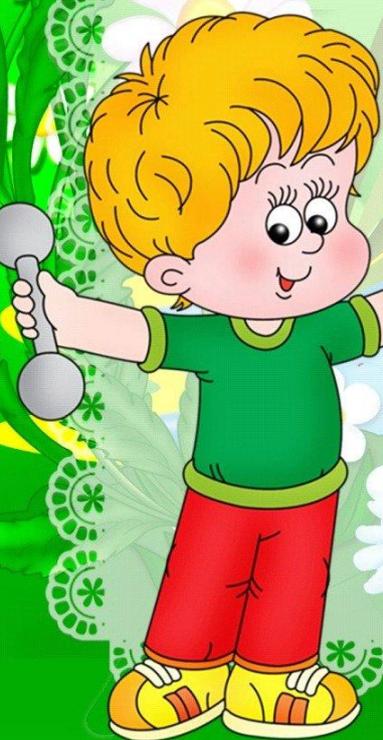
Во время адаптации у ребёнка могут быть:

- **нарушения настроения** (излишняя слезливость, агрессивные всплески, капризность);
- **нарушения сна** (одни дети хуже спят днём и плохо засыпают вечером. Другие вообще днём не спят, переутомляются и вечером быстро засыпают);
- **нарушения аппетита** (в детском саду предлагают непривычную пищу для ребёнка, незнакомую на вкус. Нужно дома тоже приучать к тем блюдам, которые готовятся в детском саду);
- **нарушения поведения** (утрата гигиенических навыков, например, перестаёт проситься на горшок, не может сам занять себя игрушкой, появляются новые страхи: боязнь чужих людей);
- **снижение иммунитета.**

Не нужно пугаться, если вы заметили у своего ребёнка одно или несколько выше перечисленных нарушений. Всё это **особенности нормально текущего периода адаптации.**

Чтобы помочь своему ребёнку привыкнуть к новым условиям при поступлении в детский сад необходимо:

- **расширять круг общения ребёнка.** Избавление от чрезмерной привязанности к родным поможет малышу быстрее привыкнуть к новому окружению;
- **обучать его умению пользоваться предметами обихода, приучать к самообслуживанию** (ребёнок должен спокойно садиться на горшок, уметь держать ложку и пить из стакана). Постоянное ожидание, что взрослые его накормят, оденут, поиграют с ним, препятствует адаптации;





- **осваивать с малышом определённый «ритуал расставания»** (оставьте отпечаток поцелуя на ручке или запястье, поглаживание по спинке, ручкам и ножкам). Не затягивайте расставания. Затягивать прощание – значит продлевать боль и себе, и ребёнку. Не уходите потихоньку, пока ребёнок заинтересовался какой-то игрушкой. Обозначьте свой уход: «Ты пообедаешь, и я приду за тобой» или «Ты пообедаешь, поспишь, и я приду за тобой», или «Я уйду на работу, а вечером приду за тобой и мы вместе прочитаем интересную книгу». Будьте спокойными, твердыми и уверенными.

- **научить ребёнка занимать себя игрушкой самостоятельно.** Для ребёнка важен не только эмоциональный контакт со взрослым, но и новый тип общения, в котором взрослый выступает носителем определённых знаний, как играть и пользоваться предметами обихода. Постепенно снижайте свою активность, предоставляя ребёнку большую свободу действий. Регулярные 10-15-минутные предметные игры быстро сформируют у него потребность в них. Постепенно активность малыша будет расти, а желание иметь партнёра вытеснит стремление всё время сидеть у вас на коленях;

- **помнить, что режим дня дома должен совпадать с режимом дня в детском саду.** Ничего не пугает ребёнка больше, чем неизвестность. Если малыш будет знать, что сейчас он позавтракает, потом немного поиграет, затем пойдёт гулять, после пообедает и ляжет спать (и это происходит примерно в одно и то же время), всё это создаст у него атмосферу внутреннего спокойствия, позволяющую чувствовать себя защищённым.

Если Ваш ребёнок спокойно переносит разлуку с вами, может занять себя игрушкой, обратиться за помощью в случае необходимости, охотно выполняет ваши просьбы, охотно одёт на контакт с незнакомыми людьми, умеет совершать простые действия по самообслуживанию, то ОН ГОТОВ К ИЗМЕНЕНИЯМ В СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Источник: Галигузова Л.Н., Смирнова Е.О. Искусство общения с ребёнком от года до шести лет: советы психолога. – М.: АРКТИ, 2004

