

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Цветик-семицветик»**

**«4 шага к успешной адаптации
ребенка в детском саду»
(рекомендации для родителей)**

Ярмусевич И.Г.

педагог-психолог

МАДОУ «Цветик-семицветик»

г. Когалым

Добрый день, уважаемые родители! Меня зовут Ирина Геннадьевна, я педагог-психолог.

В Сентябре вашим детям предстоит сделать первый шаг к самостоятельности – поступление в детский сад. Это значит, что ваш ребенок встретится с чем-то новым, неизвестным и непонятным. Малыш будет привыкать к новым условиям, новым людям, другим детям, то есть его ждет адаптация к детскому саду. Как любое новое, важное дело, этот этап требует основательной подготовки. Чем лучше готов ребенок к детскому саду, тем более гладко пройдет период привыкания.

Давайте разберем, какие шаги необходимо предпринять для подготовки ребенка к детскому саду.

Шаг 1. Пересматриваем режим дня ребенка.

Как вы знаете, в детском саду существует определенный режим дня, поэтому постарайтесь заранее привести домашний режим в соответствии с режимом дня детского сада. Зачем это нужно? Это позволит вам избежать дополнительного стресса у ребенка. Если он спит дольше или кушает в другое время, то лучше перестроить его жизнь заранее, поскольку, чтобы поменять физиологические привычки нужно время (до 20 дней), а в период резкого перехода с одного режима дня на другой, ребенок может испытывать физический и эмоциональный дискомфорт, быть плаксивым, капризным, вялым, устраивать истерики. Это нормальная реакция ребенка, но нужна ли она в период адаптации, когда ему и так тяжело? Как это сделать? Например, если ваш ребенок привык поздно ложиться и поздно вставать, то делайте утренние пробуждения на 20 минут раньше, с каким интервалом вы будете поднимать ребенка пораньше, зависит от ребенка (это может быть день или два). Постарайтесь чтобы ребенок привык кушать еду похожую на блюда в детском саду. Поймите, в этом возрасте для хорошего настроения ребенка его физиологическое самочувствие играет очень важную роль. (слайд про режим дня)

Шаг 2. Формируем полезные ритуалы.

Вам предстоит раслучаться с ребенком на какое-то время. И чтобы такое расставание было более легким для ребенка, придумайте один и тот же ритуал, который вы будете использовать при расставании и встрече. Вводите

его в жизнь ребенка заранее, до поступления в детский сад, чтобы он стал привычным. Используйте его во всех ситуациях, связанных с расставанием (например, вы целуете ребенка, говорите, что вы его любите и уходите, когда приходите, снова целуете и говорите, что ждали с ним встречи). Этот ритуал будет как сигнал ребенку, что родитель уходит и обязательно вернется.

Шаг 3. Делаем незнакомое знакомым.

Дети остро нуждаются в стабильности и надежности, как окружающего пространства, так и взрослых, которые с ними рядом. Необходимо заранее рассказать ребенку о том, что ждет его в детском саду. Делать это лучше при помощи сказок, которые помогут через сказочные ситуации и сказочных героев понять ребенку то, что ожидает его в группе детского сада. Ситуации в сказках не должны быть слишком приукрашены, они должны быть понятны ребенку. Наша задача, сделать так, чтобы ребенок знал, что его ждет в детском саду в реальности и меньше беспокоился по этому поводу. Сказки лучше рассказывать, а не читать, возможно даже проигрывать их при помощи игрушек. Я приготовила вам несколько сказок, которые направлены на подготовку ребенка к детскому саду.

Шаг 4. Самоподготовка родителей

Еще раз о стремлении детей к стабильности. Чем стабильнее жизнь, тем ребенок чувствует себя безопаснее и увереннее. Постарайтесь, чтобы кроме поступления в детский сад в это время в жизни ребенка не было никаких перемен. Все изменения отложите на более поздний срок или введите раньше.

Важно, чтобы в период адаптации рядом с ребенком был надежный взрослый, который будет спокойно реагировать на эмоциональные всплески ребенка, который будет транслировать позицию «Я люблю тебя любого». Это может быть папа или мама. Такой взрослый должен уметь справляться с собственными чувствами по поводу плача ребенка, сам не впадать в уныние и истерику. Желательно, чтобы в период адаптации это был кто-то один, так как это создаст стабильность для ребенка.

Тревожность и беспокойство детей часто связаны с таким же состоянием родителей. Мы боимся отпускать малыша от себя и испытываем по этому поводу массу чувств. В связи с тем, что эмоциональная связь у ребенка с мамой очень тесная, ребенок улавливает и включается в

переживания родителя. Проанализируйте, какие мысли посещают вас, если вы вспоминаете о детском саде, подумайте, как повлияют эти мысли и опасения на ребенка. И если вы понимаете, что ваши мысли или слова могут усложнить адаптацию к детскому саду, попытайтесь их пересмотреть, переформулировать. Такие изменения требуют времени, поэтому приступать надо сейчас.

Например, вы не уверены, что ребенок справится.

При этом вы как бы транслируете ребенку– у тебя ничего не получится.

Заменяем на – у тебя все получится, у тебя все будет хорошо.

Важно понимать, что подготовка к адаптации также важна, как и сама адаптация. Надеюсь наши рекомендации окажутся для вас полезными и ваш ребенок будет хорошо подготовлен к началу посещения ДОО. Поэтому готовимся и настраиваемся на положительное. Хорошие мысли притягивают хорошие события. Спасибо за внимание.