

«Как помочь ребенку адаптироваться в ДОУ»

При поступлении в ДОУ ребенок попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится адаптироваться не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне. Ребенок сразу не справляется с такой нагрузкой и начинает испытывать адаптационный стресс, ведь адаптивные возможности малыша весьма ограничены.

Для успешной адаптации ребенка к дошкольному учреждению, необходимо, в первую очередь, **создать у него положительную установку на детский сад**. Здесь помогут любые приемы:

1. Ни для кого ни секрет, что неизвестность порождает страх. Для того чтобы данной проблемы не возникло у Вашего малыша необходимо в подробностях рассказать ему про детский сад, честно отвечая на все его вопросы. Рассказ должен содержать как положительные, так и отрицательные моменты (например, рассказать малышу о том, что детей в группе будет много, и поэтому внимание будет уделяться не только ему одному, или о том, что в детском саду придется спать днем и т.д.);

2. Обязательно нужно играть с ребенком в детский сад. Замечательно, если с вами будут «играть» любимые игрушки. В процессе игры стараться эмоционально увлечь малыша, закрепляя тем самым положительный образ о детском саде.

3. Очень полезным будет похвастаться перед родственниками, знакомыми и их детьми о том, что ребенок скоро пойдет в детский сад или уже ходит. Делайте это в присутствии Вашего малыша, побуждая его к таким же действиям.

4. Чаще гуляйте около Вашего будущего детского сада. Ребенок должен сам убедиться, что здесь спокойно и безопасно. К тому же он уже начнет привыкать.

Следующим, не менее важным критерием успешной адаптации является – **формирование у ребенка чувства уверенности в окружающем.**

1. Познакомьтесь с воспитателями и младшим воспитателем. Обязательно расскажите им об индивидуальных особенностях ребенка и об особенностях его физического развития. Эти сведения очень помогут воспитателям в подборе индивидуального подхода к Вашему малышу.

2. Учите ребенка объективно выражать свои чувства и желания. Здесь нужно делать акцент на то, что в группу ходит много детей и каждый со своими чувствами и желаниями. Объясняя нормы и требования общества, Вы способствуете более успешному процессу социализации малыша.

3. Личным примером учите ребенка общаться, знакомится с другими детьми. Не пренебрегайте такими простыми фразами, как: «Если хочешь поиграть с девочкой, подойди и скажи: «как тебя зовут?»».

4. Очень хорошо, если у ребенка есть любимая игрушка или вещь. В детском саду она, как кусочек домашнего тепла, будет «согревать» и успокаивать малыша. Даже если ребенок захочет взять с собой какую-то «непонятную» вещь (тряпочку, палочку или, например камешек) не отказывайте ему в этом.

И еще несколько слов:

1. Разговаривайте с ребенком про детский сад: поговорите с ним, как со взрослым. Объясните, что он будет ходить в садик, где много детей, с которыми можно играть, и много новых и интересных игрушек.

2. Скажите, что теперь по утрам вся семья будет отправляться на работу: папа – на свою работу, мама - на свою, старший брат или сестра - в школу, а он - в детский сад, а после работы мама или папа придут за ним и заберут домой.

3. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ - тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», - он чувствует себя увереннее.

4. Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю.

5. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать».

6. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.

7. На первых порах постарайтесь уделять вашему малышу тройное внимание дома и на прогулках, напоминайте вечером ему о садике, о ребятах, о воспитательнице. Самое главное - не бойтесь слез ребенка, ведь он пока не может реагировать иначе! Не раздражайте ребенка своими слезами и нервозностью. Многие мамы не могут сдержать эмоций при расставании с ребенком утром, когда ребенок уходит в группу. Если у мамы не получается быть выдержанной, лучше доверить папе отвести ребенка в садик.

8. Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДОУ, не жалейте времени на эмоционально-личностное общение с ребенком, поощряйте посещение детского сада ребенком. Помните, что детский сад -

это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.

Как вести себя с ребёнком:

- показать ребёнку его новый статус (он стал большим);
- не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;
- обратить внимание на положительный климат в семье;
- следует снизить нервно-психическую нагрузку; сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребёнка, специфике режимных моментов и т.д.;

Как не надо вести себя с ребенком:

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребёнка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребёнка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребёнка за капризы.

Уважаемые родители! Надеюсь, что вышперечисленные рекомендации помогут Вам и Вашему малышу как можно легче и спокойнее пройти этот нелегкий, но очень важный период в жизни.

Если у Вас появились вопросы – Вам ответит педагог-психолог МБДОУ № 6 «Ивушка» Воробьева Елена Алексеевна.