

## Консультация для родителей: «СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ»

### Совет первый - **Неполный день**

Первый раз лучше приходить в детский сад после завтрака, когда все дети уже в группе. В этом случае вам не придётся быть свидетелем слёз при расставании с родителями других детей. В этот день ребёнка не надо оставлять в саду надолго. Одно-полтора часов вполне достаточно. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

### Совет второй - **Правила личной гигиены**

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены. Постарайтесь придерживаться их дома – тогда ребёнку легче будет привыкнуть к требованиям садика. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребёнок мог быстро переодеться в чистое и сухое. Одежда должна быть удобной и комфортной.

### Совет три - **Еда**

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания. Организм ребёнка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Ест ли ребёнок сам или ему нужна помощь? Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей.

### Совет четыре – **Сон**

Очень часто родители уверены, что ребёнку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валяются с ног от усталости.

### Совет пять - **Игрушки**

Дети в саду, особенно первые дни, очень скучают по дому, по родным лицам. Принесите в группу маленький альбом с фотографиями, где вы сняты вместе с малышом. Когда ему взгрустнётся, он сможет посмотреть фотографии и поговорить с воспитателем о том, как было хорошо с вами и чем бы он занимался, если бы вы были рядом.

### Совет шесть - **Расставание**

Расставание с мамой — для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребёнок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуале расставания. Придумайте ритуал прощания-расставания.

### Совет семь — **Никогда не обманывайте ребенка**

Обман — даже если у вас изменились планы — может стать очень тяжелой правдой для **ребенка**, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной **адаптации в саду**. Когда забираете ребёнка из садика, не устраивайте ему допрос — что ел, как себя вёл, слушался ли воспитателя и т. п. Спросите, как прошёл день, что было интересного, что нового он узнал, какие чудеса сегодня творились в детском саду, как поживают его друзья.

#### Совет восемь — **Эмоциональное состояние**

Малыши очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние близких для них взрослых. Ваше спокойствие, уверенность говорят малышу, что всё в порядке и можно смело отправляться в группу. И наоборот — ваша тревога передаётся ребёнку, даже если реальной причины для неё нет.

#### **ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ:**

- нормальный сон. Засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не разговаривает во сне;
- хороший аппетит;
- нормальное поведение. Дома ведёт себя обычно — не цепляется за маму, не бегает, не капризничает и т. п.;
- нормальное настроение. Легко просыпается утром; — желание идти в детский сад.

#### **ПРИЗНАКИ ДЕЗАДАПТАЦИИ МАЛЫША:**

- нарушение сна. Плохо засыпает, часто просыпается по ночам, разговаривает во сне, много ворочается, чаще встаёт по ночам на горшок или начинает писаться в кровати;
- нарушение аппетита. Отказывается от еды, ест мало, жалуется на боли в животе;
- появление вялости, капризности;
- появление агрессивности, часто меняется настроение;
- ребёнок стал чаще болеть.

#### **ФАКТОРЫ, МЕШАЮЩИЕ АДАПТАЦИИ МАЛЫША К ДЕТСКОМУ САДУ:**

- слишком сильная зависимость ребёнка от мамы;
- чрезмерная тревожность родителей;
- нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;
- воспитание ребёнка в духе вседозволенности;
- неврологическая симптоматика у ребёнка: астеничность, гиперактивность ит. п.;
- болезненность малыша;