

Рекомендации родителям (законным представителям) по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения, развития и социальной адаптации.  
Адаптация ребенка к ДОУ.

**Адаптационный период можно условно разделить на несколько этапов:**

**I этап - подготовительный**

Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям. Коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему ребенка от переутомления.

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены, и малыш подготовлен к приходу в ДОУ, наступает следующий этап – в работу включается педагог, который непосредственно будет работать с ребенком в детском саду.

**II этап – основной**

Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения. Воспитатели, узнавая ребенка, со слов родителей, смогут найти подход к ребенку значительно быстрее и точнее, а ребенок в свое время начнет доверять воспитателю, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

**III этап – заключительный**

Ребенок начинает посещать детский сад по 2-3 часа в день. Затем ребенка оставляют на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие ребенка, аппетит, в последнюю очередь – сон.

## **Меры, облегчающие адаптацию:**

Необходимо заранее готовить ребенка к поступлению в детское учреждение.

Что могут сделать родители?

1. Провести первое знакомство родителей и ребенка с ДОУ:

- проконсультироваться у педагога - психолога;
- пройти с экскурсией по ДОУ;
- посетить «День открытых дверей».

2. Приходя в детский сад, желательно познакомится с группой, куда будет ходить ребенок, с сотрудниками, работающими там.

3. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения и т.п.), так как это осложнит приспособление к новым условиям. На момент поступления в детский сад необходимо предупреждать воспитателя о «особых» привычках ребенка, если таковые имеются.

4. Необходимо тренировать у ребенка систему адаптационных механизмов, приучать его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.

5. Нужно придерживаться режима дня максимально приближенного к режиму в ДОУ.

6. Готовится к посещению сада лучше вместе. Ребенок будет более заинтересован посещением ДОУ, если родители, покупая необходимые вещи, будут привлекать и ребенка.

7. Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идет в группу, и ответить на все вопросы.

8. Рекомендуется укороченный день. Адаптация детей в основном начинается в летний оздоровительный период (этот этап самый рациональный), когда малыши большую часть времени проводят на прогулке, что способствует более легкой адаптации, так как дети имеют больше возможности находиться в привычной, естественной обстановке: играть с песком, водой, которые являются прекрасными психопрофилактическими средствами.

9. Важно избегать обсуждения при ребенке волнующих проблем, связанных с детским садом.

10. Необходимо подчеркивать, что ребенок по-прежнему дорог и любим.

11. Вежливое и приветливое обращение родителей к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними.

*Педагог-психолог*

*Тараканова Яна Владимировна*