

# Как помочь ребенку адаптироваться

## к новым условиям

Поступая в дошкольное образовательное учреждение, все дети проходят период адаптации.

**Адаптация** – приспособление, привыкание организма к новым условиям. Одно из ключевых понятий в современной психологии. Оно подразумевает психическое здоровье личности, гармонию человека с самим собой и окружающим миром. Постепенная адаптация - это необходимое условие при поступлении ребенка в дошкольное учреждение. Это целая система, позволяющая малышу максимально безболезненно прожить этап привыкания к новым жизненным условиям. Любящим родителям не надо объяснять необходимость поэтапной адаптации, стоит лишь на несколько минут представить себя малышом, которого против его воли поместили в новые условия, оставили в окружении новых людей и сверстников. Легко ли вам, взрослые?!



Безусловно, ваш малыш со временем освоится в новой обстановке, познакомится с детьми, с воспитателем, будет ориентироваться в саду. Кто-то уже с первого дня почувствует себя «как дома», а у кого-то умение освоиться в новой ситуации приведет к конфликтам с детьми, с воспитателями и к нежеланию ходить детский сад.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Задолго до детского сада маме стоит для «тренировки» попробовать на короткое время оставить ребенка в компании хороших знакомых. Только не забудьте предупредить малыша о том, что вас не будет некоторое время. Играя с ребенком игрушками, обыграйте момент: мама уходит на работу, а своего ребенка оставляет в детском саду. При этом расскажите про детский сад, как о чем-то очень-очень удивительном и привлекательном (только не переусердствуйте в этом, чтобы у малыша не было потом разочарования). Возвращаясь с работы, мама заберет своего ребенка из детского сада. Очень пригодятся ребенку и навыки общения с детьми и чужими взрослыми. Поэтому стоит использовать любую возможность завести новые знакомства и расширить круг друзей малыша. Наверняка в вашем дворе есть дети, которые уже ходят в детский сад, познакомьтесь с ними. Пусть эти ребята поделятся с вашим ребенком своими впечатлениями.

Очень важно объяснить малышу, почему он должен ходить в детский сад. Можно сказать, что он теперь большой, и как все большие люди, утром он тоже будет теперь уходить на свою работу, в детский сад. Он сможет помочь своей маме, которая

теперь сможет ходить на свою работу, зарабатывать деньги и сможет покупать новые игрушки.

Когда вы идете с ребенком в детский сад или обратно, не молчите, разговаривайте с ним. Пусть он расскажет вам о том, с кем он в группе подружился, с кем и во что играет, что он кушал в детском саду. Обязательно пусть расскажет вам малыш, что и кто ему нравится в детском саду. Вскоре вы и не заметите, как ребенок сам вам начнет рассказывать интересные истории жизни в детском саду.

Ни в коем случае родителям в период адаптации ребенка в детском саду нельзя:

- «исчезать» из группы, пока ваш ребенок занялся какой - либо игрушкой, заигрался;
- шантажировать детским садом;
- устраивать незапланированные выходные среди недели.



Самое главное в детском саду – это дружба.

Помогите своему ребенку завести друзей как можно скорей. Приходя в группу детского сада, сами знакомьтесь с детьми, говорите с ними о том, что им интересно, во что любят играть, какие мультфильмы нравятся и т.д. Постоянно привлекайте к этому разговору своего ребенка и других детей из группы. Если у вас есть

возможность погулять с детьми из группы вашего ребенка, сделайте это обязательно. Также стоит постараться завести знакомство и с родителями и даже скооперироваться с кем-нибудь, чтобы, допустим, ходить в детский сад вместе или же гулять вместе в выходные дни.

Если ваш малыш с радостью и много рассказывает про детский сад, если спешит туда, если у него там друзья и много дел, можно сказать, что адаптационный период у вашего ребенка закончился! И теперь вы можете подумать уже о своих делах и планах.

