

## Консультация для родителей «Проблемы адаптации ребёнка в ДОУ»

Подготовила воспитатель 1- младшей гр №15 Абраменко Т.В.

**Адаптация** – это приспособляемость организма к изменяющимся внешним условиям. В привычной, сложившейся жизни ребёнка появляются такие изменения:

- Чёткий режим дня;
- Отсутствие рядом мамы;
- Постоянный контакт со сверстниками;
- Необходимость слушаться воспитателя;
- Резкое уменьшение внимания.

Основная причина, которая вызывает слёзы у ребенка – это тревога, связанная со сменой обстановки. Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама всегда рядом и в любой момент окажет помощь, он перемещается в незнакомое пространство, где её нет. Встречает доброжелательных, но совершенно незнакомых ему людей, поэтому ребёнку сложно принять нормы и правила жизни **группы**, в которую он попал. К тому же личный режим ребёнка нарушается. Все эти факторы могут спровоцировать истерику, нежелание идти в **детский сад**, а так же, простудные заболевания.

Вторая причина – отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет ребёнку пребывание в **детском саду**.

Третья причина – переизбыток впечатлений. Малыши испытывают много позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и в следствии этого - нервничать, плакать и капризничать.

Как же помочь ребенку быстрее пройти процесс **адаптации**?

Памятка для **родителей**.

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним **детские парки и площадки**, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

2. Узнайте распорядок дня в **группе** и приблизьте режим ребенка дома к распорядку дня в **группе**.

3. Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в **детском саду** (*новые товарищи, много игрушек и т. д.*) .

4. Узнайте, быть может в этот сад, ходят дети ваших соседей или знакомых. **Адаптация пройдет легче**, если в **группе** у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе. Посетите **детский сад**, в то время, когда дети на прогулке и познакомьте своего малыша с воспитательницей и с детьми.

5. Учите ребенка дома всем навыкам самообслуживания.

6. Готовьте вашего ребенка к временной разлуке с вами и дайте ему понять, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

7. Повысьте роль закаливающих мероприятий.

8. Не отдавайте ребенка в разгаре кризиса трех лет.

9. Не обсуждайте при малыше волнующие вас проблемы, связанные с **детским садом**.

10. Если вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с **адаптацией**, то попробуйте поговорить с воспитателем о том, что вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т. к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При этом, конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.

К моменту поступления в **детский сад** ребёнок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

И в заключении хочется пожелать вам успехов в воспитании ваших малышей. Любите их просто за то, что они у вас есть. Удачи вам!