

## Консультация для родителей

### «Адаптация в детском саду во второй младшей группе»

Начальный период посещения детского сада очень сложен для детей. Чтобы облегчить процесс адаптации, важно уделять ребенку в этот период особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее. Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

Давайте рассмотрим, как сделать безболезненной адаптационный период.

1. Перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

2. Обратите внимание на режим дня ребенка. За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм: вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.

3. Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет по-большому в одно и то же время (не с 11 до 13 часов - время прогулки в саду). По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

4. Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через

некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваши настоятельные просьбы съесть все по-быстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

5. Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся "традицию" расставания.

### **Почему нельзя сидеть со своим ребенком в группе?**

Не создавайте у ребенка лишних привычек! Если мама ходит с ребенком по группе, он запоминает ее в этом помещении. И когда она уходит, сами стены группы каждый раз напоминают малышу, что мама была здесь, но «бросила» его. По этой же причине нельзя сидеть в коридоре на глазах у ребенка.

Адаптация накладывается на кризис 3-х лет – период вредности и упрямства, когда дети слезами и капризами пытаются получить свое

### **Можно ли сразу остаться на сон и ужин?**

Хотя группа открыта полный день, теперь вы уже понимаете, почему это плохая идея. Психоэмоциональная нагрузка на малышей в этом случае слишком велика. От стресса снижается иммунитет, часто малыш начинает болеть и, естественно, вообще не ходит в сад. По этой же причине старайтесь не приводить его очень рано, если он будет один. В одиночестве дети часто грустят, а грусть переходит в слезы и стресс.

### **Как правильно отдать ребенка в группу с утра?**

Быстро. Даже если он плачет. И тем более, если плачет сильно. Увы, на этот вопрос есть только один ответ. Долгие прощания, увещевания только распыляют малыша, он осознает, как любит родителей, чувствует их вину и плачет сильнее от страха или упорства. Главное, уходите и не корите себя – Вы все делаете правильно. Если Вам тревожно, Вы всегда можете позвонить воспитателям и узнать, как дела у малыша.