

# Адаптация!!! Что и как делать!?



Когда человек попадает в новые условия или обстановку - включается процесс приспособления в неизведанной ситуации, то есть адаптация. Каждый ребенок, исходя из особенностей своей нервной системы, проходит его в своем индивидуальном темпе. Помогают ребенку в этом процессе – взрослые: педагоги и родители. И очень важную роль играет именно участие папы и мамы.

## *Что важно?*

### *1 Настрой родителей!*

Ребенок, как маленький сканер, чувствует вашу тревогу и начинает беспокоиться. Точно такой же механизм реакции наблюдается при уверенности родителя- ребенок успокаивается. По-этому думайте больше о позитивных моментах, а их много:

- Новые друзья
- Новые игры
- Развитие способностей и самостоятельности
- Появление времени у родителей для своих дел

### *2. Режимные моменты!*

В современной эпид. ситуации у родителей есть возможность подготовить малышей:

- Постепенно приближайте домашний режим к режиму детского сада
- Отрегулируйте время отхода ко сну, дневной отдых, пробуждение ребенка
- Чаще готовьте блюда « как в саду»
- Поощряйте самостоятельность ребенка ( одевание, прием пищи, самообслуживание). Не делайте за него то, что он уже может сам, пусть пока долго и не совсем верно- но сам))) - это важная ступенька в развитии, которая поможет в новом коллективе.

### 3. Ритуал прощания !

В первые дни родители могут столкнуться с плачем малыша при расставании. Это абсолютно нормальная реакция ребенка. Чем длиннее ритуал прощания, тем больше слез будет пролито и нервов мамы – потрачено. Поэтому: продумываем короткий ритуал прощания:

- Обязательно поцелуй и объятия
- Удивительные, волшебные слова, например « я люблю тебя до самого неба» ( у каждого-свои))))

По опыту: многие дети плачут не долго, а через несколько минут после ухода папы или мамы -успокаиваются и начинают играть, улыбаться, проявлять интерес к играм и занятиям.

### 4. Эмоциональная поддержка!

Ребенку действительно трудно и непривычно в первое время в группе, возможно он испытывает опасения, тревогу, скучает по родителям. Что сказать?:

« Я знаю, что ты скучаешь ( тебе страшно\грустно) Когда происходит что то новое- так часто бывает. Я очень рада, что у тебя появились новые дела в саду. Я верю, что у тебя все получится!))»

### 5. Сотрудничество!

Сад – это сообщество специалистов: педагогов, психологов, которые готовы поделиться своим опытом и знаниями. Важно сотрудничать с педагогами: ребенок на примере общения родителей с педагогом видит, что этот новый человек-воспитатель- безопасен, разговаривает с мамой, улыбается, то есть – ему можно верить, а значит и остаться с ним.

Книжки для родителей и малышей:

