

Государственное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад №143  
Невского района г.Санкт-Петербург

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**  
**«Адаптация ребёнка в детском саду 2-3 лет»**

## Уважаемые мамы и папы!

Не редко бывает, что радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. Может он заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура... Ему не мил детский сад и малыш почти неузнаваем, словно его «подменили».

«Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребенка - в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребенок или в самом деле заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится сам собой, в случае легкой адаптации.

**Тип тяжелой или неблагоприятной адаптации** характеризуется потерей в весе или внезапным, без каких-то видимых причин, кратковременным повышением температуры. Стресс разрушает защитные барьеры малыша, извращает ряд важных физиологических реакций, необходимых для поддержки состояния здоровья, и - нет больше защитного панциря, защищающего от всех болезней. От любого дуновения ветерка ребенок заболеет, произойдет срыв адаптации, а после срыва ему придется адаптироваться заново.

**Тип легкой адаптации** характеризуется привыканием к новой обстановке - в течение полумесяца, а изменения, которые видны в поведении ребенка кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

**Промежуточный вариант** - средней тяжести течение периода различных адаптационных изменений в детском организме характеризуется сроком адаптации - больше месяца, иногда во время нее возможны заболевания без каких-либо осложнений.

**Чем спровоцирован стресс у ребенка** в подобной ситуации? Не столько - отрывом от значимых взрослых (ими в течение всего дошкольного периода являются близкие в семье), и особенно от матери, сколько несовершенством адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в новой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что что-то сделает не так. Как надо родителям готовить ребенка к поступлению в детский сад.

«Раскройте секреты» малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.

Настройте малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.

Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы: ребенок, не слушая, слушает.

Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дайте понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.

Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.

Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.

Не угрожайте ребенку детсадом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.

Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад или в случаях, если ребенок заболевает: ребенок фиксирует родительские способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения.

Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.

Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.

Не надо в присутствии ребенка плохо говорить о детском саде или обсуждать связанные с ним проблемы.

«Наказывать» ребенка детским садом и в числе последних забирать его домой.

Мешать его контактам с детьми в группе: значимый взрослый, оставаясь в группе наблюдать за своим ребенком, порождает ситуацию двойственности, которая усугубляет в ребенке качество нерешительности и препятствует возможности обучиться спонтанному поведению в новой обстановке.

*Желаем Ваши деткам лёгкой и быстрой адаптации в детском саду! Спасибо за внимание!*