

## Секреты успешной адаптации ребенка к детскому саду.

Чтобы процесс адаптации к детскому саду прошел быстро и легко, рекомендуем заранее прививать малышу следующие умения:

### ◆ **1. Самостоятельно одеваться и раздеваться.**

Дети 2-3 лет уже могут самостоятельно снимать плавки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застежками возможно возникнут сложности, однако приучать к ним все же следует. Для этого надо купить игрушки-шнуровки или сделать их самим.

### ◆ **2. Пользоваться ложкой.**

Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от грудного вскармливания, бутылочек, непроливаек, которые усложняют и замедляют процесс адаптации.

### ◆ **3. Проситься и ходить на горшок.**

Следует избавляться от подгузников, так как умение проситься и ходить на горшок существенно упростит адаптационный процесс. Ребенок будет чувствовать себя увереннее и комфортнее.

### ◆ **4. Употреблять разную пищу.**

Для многих малышей характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к меню детского сада. Тогда завтраки, обеды в ДООУ станут приятными и ребенок в течение дня будет пребывать в хорошем

расположении духа. Обязательно предупредите воспитателя, если у ребенка есть аллергия на какую-либо пищу.

### ◆ **5. Развивать умение вступать в диалог.**

Сопровождайте любые свои действия несколькими простыми фразами.

Для привлечения внимания ребенка называйте его *имя* и обязательно дожидайтесь реакции ребенка в виде взгляда или отклика.

Разговаривая с ребенком, не теряйте контакта глазами, улыбайтесь и нежно прикасайтесь к нему.

Давайте ребенку время, чтобы ответить вам. Настройтесь на медленный, постепенный процесс. Засекайте время реакции ребенка. Скачок с 30 на 20 секунд можно считать очень существенным, но его легко не заметить.

### ◆ **Проговаривать все ваши действия нужно обязательно!**

### ◆ **Развивайте умение здороваться и прощаться.**

### ◆ **Побуждайте к выполнению просьбы взрослого / «Позови бабушку ужинать» и т.д./**

◆ **Развивайте умение давать:**  
Научить малыша делать что-либо для других помогут ролевые игры: предложите малышу кормить игрушку или по очереди причисывать куклу.

◆ **Не стремитесь предугадывать и немедленно выполнять все желания ребенка.** *Помогите ему выразить его потребности в процессе общения.*

## А ТАКЖЕ

### ◆ **Имейте позитивный настрой.**

Помните о том, что дети считывают ваши эмоции. Дети, тяжело переживающие расставание с родителями, делают это потому, что чувствуют тревогу родителей. Это означает, что «родители должны донести детям, что они в безопасности при помощи своего спокойствия и уверенности, которые читаются через невербальные сигналы: тон голоса и язык тела».

◆ **В период адаптации возможны капризы :** как только пройдет новизна впечатлений, ребенок поймет самую обидную для себя вещь - здесь он находится не в центре внимания, как дома, а наравне с другими детьми. Чтобы привыкнуть к этому, некоторым детям требуется от нескольких дней до месяца. *Чтобы адаптация прошла легче, еще до сада «репетируйте» с ребенком ситуацию расставания с мамой, например, оставляя его на несколько часов у близких знакомых или родственников.*

Адаптационный процесс – сложное явление, во время которого поведение ребенка может кардинально меняться. По мере привыкания к детскому саду подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.

«Отсутствие опыта общения ребенка со сверстниками притупляет способность понимания других людей».

Социальный психолог  
Т. Шибутани

педагог-психолог д/с № 533  
Елина Н.В.  
тел. 341-05-46



**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ  
АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К  
ДЕТСКОМУ САДУ»**

**2023**

**г. Екатеринбург**