

## Консультация «Как пережить адаптацию?»

Обычно выделяют три варианта адаптации малыша к детскому саду — легкая адаптация, средняя и тяжелая.

**Легкая адаптация** - происходит в течение месяца: нормализуется поведение, аппетит становится обычным через неделю-полторы, сон налаживается за 1–2 недели, малыш не болеет.

**Адаптация «средней тяжести»:** сон и аппетит приходят в норму через 3–5 недель, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Малыш может на несколько дней заболеть ОРВИ.



Не стоит остро реагировать на выходки ребенка дома и наказывать его за капризы. Сохраняйте спокойствие, терпение и заботливую внимательность. У него нелегкий период в жизни. Дети быстро настраивают нужным образом иммунную систему, чтобы устраивать себе «каникулы». Внимания во время болезни надо оказывать столько, сколько действительно необходимо. Стоит создать условия, показывающие, что болеть — скучно, а вот при выздоровлении к ребенку возвращается возможность самостоятельно играть.

**О тяжелом протекании адаптации** говорят, когда и после месяца-полутора у малыша сохраняются симптомы дезадаптации:

- он длительно и серьезно болеет
- замедляется темп развития
- у него часто резко меняется настроение
- нарушены сон и аппетит
- у малыша может отмечаться рвота, головные боли, энурез, тики, запинки в речи, апатия, нестабильная температура тела при отсутствии заболеваний, беспокойный сон и плач по ночам, раздражительное настроение, приступы гнева, истерики
- он «прилипчив» или наоборот не доверяет родителям, ведет себя как маленький
- появились новые страхи и невротические движения (раскачивание, сосание пальцев, гримасы, агрессия)
- после садика он двигательльно расторможен (носится, кричит).

## Советы родителям

### «Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду»

- **Подготовка малыша** к посещению детского сада должна начинаться не позже чем за месяц до поступления в него. Психологи считают, что самый лучший способ познакомить малыша с новой для него ролью и пространством — игра в детский сад. Проигрывайте как положительные (праздники, прогулки, совместные игры), так и трудные ситуации (необходимость делать то, что говорят, кушать то, что предлагают, соперничество за одну игрушку и так далее).
- **Важный момент** — проигрывание расставания с мамой. Можно играть в прятки (маму не видно, но она обязательно найдется) или «клубочек и ниточку»: показывать ребенку, что даже отматывая нитку на большое расстояние, мама всегда остается вместе с ребенком, и между вами такая волшебная нить есть всегда.
- **Малышу может быть** еще непонятно, что такое «мама пошла на работу», поэтому важно рассказывать ему о своей работе, о том, что в вас нуждаются люди. Ему так же важно знать, как мама по нему скучает и ждет встречи вечером. Рассказ о том, как вы вместе проведете вечер и выходные дни, может утешить малыша по дороге в детский садик больше, чем внушение ему установки «Все туда ходят, и никто не плачет».
- **Будет здорово**, если у малыша уже есть опыт общения со сверстниками в кружках, на развивающих занятиях или просто в «детских» гостях.
- **Полезно научить ребенка** навыкам самообслуживания и соблюдению простых правил детского сада: надо мыть руки перед едой, вешать одежду на стульчик, говорить вежливые слова, убирать за собой игрушки.

## **Игры дома в период адаптации ребенка к детскому саду**

Чтобы снизить напряжение необходимо переключить внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это, в первую очередь, игра.

### **Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»**

В таз с водой опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Можно заполнить миску с водой пуговицами, небольшими кубиками и т.д. и поиграть с ними:

- взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;
- собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камушки;
- приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течении одной минуты.

### **Игра «Рисунки на песке»**

Рассыпьте манную крупу на подносе. Можно насыпать ее горкой или разгладить. По подносу проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучики, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Полезно выполнять движения двумя руками.

### **Игра «Разговор с игрушкой»**

Наденьте на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете: «Почему мой ... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т.д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок скажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.

### **Игра «Доброе утро»**

Взрослый вместе с ребёнком напевно произносит текст:

- Доброе утро, глазки! (касаемся глаз кончиками пальцев)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, носик! (дотрагиваемся до кончика носа)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, ушки! (касаемся кончиками пальцев обоих ушек)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, ротик! (касаемся указательным пальцем губ)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, ручки! (кистями обеих рук делаем «фонарики»)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, животик! (круговое поглаживание ладонью по животику)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, мой малыш! Ты проснулся?! К солнышку потянулся! (ласково обнимаем малыша, потягиваемся).