

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям.

В привычной жизни ребенка происходят изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- уменьшение индивидуального внимания.

Как подготовить ребенка к новым изменениям?

- По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

- Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
- Не высказывать сожаления о том. Что придется отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, что ребенок недостаточно самостоятелен в группе, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в д\с. Это происходит оттого, что взрослые не готовы «оторвать» ребенка от себя.
- Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий. К моменту поступления в д\с ребенок должен уметь:
 - самостоятельно садится на стул;
 - самостоятельно пить из чашки;
 - пользоваться ложкой;
 - активно участвовать в одевании, умывании.Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах : мне не нравится, когда дети хнычат, я-огорчена;

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка.

Важно постоянно поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

- Планируйте свое время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребенком д\с у вас была возможность не оставлять его на целый день.
- В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения. Необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку. Задача родителей быть терпеливыми, внимательными и заботливым.

**Рекомендации подготовил педагог-психолог высшей категории
МБДОУ № 256 Зенькова Г. М**