

## **Консультация для родителей на тему: «Эмоциональная поддержка ребенка в период адаптации»**

Период адаптации ребёнка к детскому саду — важный этап в жизни малыша и его семьи. В это время ребёнок сталкивается с новыми условиями, новыми людьми и необходимостью отделяться от близких. От того, насколько благополучно пройдёт адаптация, зависит дальнейшее отношение ребёнка к детскому саду, его эмоциональное состояние и развитие.

### **Что происходит с ребёнком в период адаптации?**

- Меняется привычный распорядок дня;
- Увеличивается физическая и психоэмоциональная нагрузка;
- Появляются новые взрослые и сверстники, к которым нужно привыкнуть;
- Возникает тревога, страх, протест, капризы, регресс (ребёнок может начать хуже спать, отказываться от еды, говорить хуже, чем раньше и др.).

Это абсолютно **нормальная реакция** организма на стресс. Ваша задача — помочь ребёнку пройти этот путь спокойно и уверенно.

### **Как родители могут помочь?**

#### **1. Будьте спокойны сами.**

Дети остро чувствуют тревогу взрослых. Спокойствие, уверенность и доброжелательность родителей помогут малышу быстрее адаптироваться.

#### **2. Готовьте ребёнка заранее.**

Рассказывайте о детском саду в позитивном ключе, читайте тематические книги, играйте в «детский сад» дома. Познакомьтесь с режимом дня и начните его придерживаться за 1–2 недели до начала посещения.

#### **3. Не затягивайте прощание.**

Говорите ребёнку «до свидания» с улыбкой и уверенно. Не стоит уходить тайком — это подрывает доверие малыша.

#### **4. Поддерживайте чувства ребёнка.**

Если ребёнок плачет или говорит, что не хочет идти — не обесценивайте его чувства («Ну что ты выдумываешь!»), а принимайте и сочувствуйте («Я понимаю, тебе грустно без мамы. Я тебя очень люблю и скоро заберу»).

### **5. Хвалите и подбадривайте.**

Отмечайте даже маленькие успехи: «Ты сегодня был такой смелый, молодец!» — это укрепляет уверенность в себе.

### **6. Соблюдайте стабильность.**

Старайтесь не вводить новых стрессов в этот период (переезды, отлучение от груди, приучение к горшку и т. п.). Режим дня, спокойная атмосфера и ритуалы помогают чувствовать себя в безопасности.

### **7. Будьте на связи с воспитателями и психологом.**

Совместные действия семьи и педагогов — залог успешной адаптации.

#### **Помните:**

Каждый ребёнок уникален, и адаптация может занять от нескольких дней до нескольких месяцев. Самое главное — быть рядом, поддерживать, проявлять терпение и любовь.

**Адаптация — это путь, а не скачок.**

**Ваша терпеливая любовь — лучший помощник для ребёнка!**

Подготовила:

Педагог-психолог МБДОУ  
«ЯСЛИ-САД № 367 Г.ДОНЕЦКА»

Бабичева Ю.Л.