

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ



Практически все родители рано или поздно сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие малыши вынуждены знакомиться с детским садом. В этот момент перед взрослыми членами семьи и встает множество вопросов, например, как будет проходить адаптация в детском саду, как ускорить привыкание к изменившимся требованиям и условиям.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят адаптационный период. Адаптация бывает легкая, средняя и тяжелая.

Легкая адаптация: проходит в течение месяца. Аппетит и сон налаживаются через 1-2 недели. Состояние ребенка радостное, устойчиво-спокойное. Ребенок активно контактирует со взрослыми и детьми, быстро привыкает к новым условиям.

Средняя адаптация: сон и аппетит восстанавливается через 20-40 дней, настроение неустойчивое, но при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация: приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия), активное эмоциональное состояние (плач, крик), отсутствие активности при отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, подавленность).



Рекомендации:

- 1) Расширяйте круг общения ребенка, помогайте ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми.
- 2) Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
- 3) Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, что ребенок недостаточно самостоятелен в группе. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.
- 4) Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.
- 5) Внушать ребенку, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- 6) Когда уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Долгое прощание вызовет у ребенка тревогу и он долго не будет вас отпускать.
- 7) Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то первые несколько недель нужно чтобы ребенка отводил в садик отец, бабушка или дедушка.
- 8) Расскажите ребенку о детском саде заранее, поиграйте с ним в детский сад.
- 9) Не оставляйте ребенка в саду на целый день сразу, приучайте его постепенно.
- 10) Создайте в выходные дни режим детского сада-дома.
- 11) Не реагируйте на выходки ребенка, и не наказывайте его за капризы.
- 12) Привыкнуть к обстановке детского сада ребенку может помочь любимая игрушка из дома. Расспрашивайте ребенка о том, что происходило с игрушкой в садике, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно – вы узнаете много о том, как чувствует себя сам малыш в детском саду.

Если вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. Вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с вашей стороны. Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение года и

более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту.

В первое время ребенок может сильно уставать в детском саду: новые впечатления, новые друзья, новая деятельность, большое количество народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это еще не значит, что его адаптация проходит тяжело. Просто необходимо время, чтобы малыш привык к новому режиму.

Ребенок начал ходить в детский сад

- 1) Установите тесный контакт с работниками детского сада.
- 2) Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
- 3) Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
- 4) Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
- 5) С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении ДООУ.
- 6) Поддерживайте дома спокойную обстановку.
- 7) Не перегружайте ребенка новой информацией.
- 8) Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Если ребенок плачет при расставании с родителями

- 1) Проговаривайте ребенку, что ждет его в детском саду.
- 2) Не проявляйте беспокойства перед ребенком.
- 3) Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
- 4) Можно в группу дать свою фотографию.
- 5) Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
- 6) Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
- 7) После посещения детского сада погуляйте с ребенком на детской площадке, дайте ему возможность поиграть в подвижные игры.
- 8) Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
- 9) Будьте терпеливы.

**Если вы спросите, как
проходит адаптация, мы
ответим: «Весело!»**

