

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребёнка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

Средний срок адаптации:

- ✚ в яслях 7 – 10 дней
- ✚ в младшем дошкольном возрасте 2 – 3 недели
- ✚ в старшем дошкольном возрасте 1 месяц

В том случае, когда ребёнок не справляется с задачей адаптации к новым условиям, мы можем наблюдать симптомы трудной адаптации.

- ❖ нарушение положительного эмоционального состояния ребёнка;
- ❖ ребёнок много плачет, стремится к эмоциональному контакту с взрослыми или, напротив, раздражённо отказывается от него;
- ❖ ребёнок испытывает сложности с установлением контакта с другими детьми;
- ❖ нарушение аппетита;
- ❖ нарушение сна;
- ❖ болезненно протекает разлука с родными;
- ❖ снижается общая активность;
- ❖ общее подавленное состояние.



Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько **РЕКОМЕНДАЦИЙ**:

- Перед поступлением в детский сад лучше привести ребенка на прогулку для знакомства с детьми и воспитателями.
- Заранее познакомиться с режимом детей в детском саду и приблизить постепенно к нему домашний режим Вашего ребенка.
- Приучайте к новым условиям ребенка постепенно и последовательно.
- Не следует резко менять привычный уклад жизнедеятельности ребенка, например, отучать от вредных привычек.
- Предоставьте ребенку возможность принести в детский сад свои любимые игрушки.
- Согласуйте свои действия с воспитателем: чего избегать, а что поощрять у ребенка.
- Создайте особый ритуал ухода и возвращения Вас в детский сад.
- Когда Вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Не показывайте ему свое волнение.
- Не давайте ребенку почувствовать собственную боязнь разлуки.
- Избегайте избыточной сентиментальности или изменения своей привычной манеры поведения.
- Учите ребенка общению со взрослыми и детьми. Не ограничивайте общение ребенка только семейным кругом.



Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он впервые поступил в детский сад

- ✚ Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
- ✚ Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
- ✚ Будьте терпеливы.
- ✚ Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
- ✚ Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
- ✚ Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- ✚ Если вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
- ✚ Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые, понятные объяснения.
- ✚ Каждый день читайте малышу.
- ✚ Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
- ✚ Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...
- ✚ Поощряйте любопытство.
- ✚ Не скупитесь на похвалу.

Первые признаки того, что ребенок адаптировался.

1. Хороший аппетит.
2. Спокойный сон.
3. Охотное общение с другими детьми.
4. Адекватная реакция на предложения взрослого.
5. Нормальное эмоциональное состояние (жизнерадостный, активный, любопытный...)



Ребенок хорошо адаптировался, если в его поведении нет:

1. Крайностей.

Например: излишняя активность, чрезмерная пассивность.

2. Возврата к более ранним привычкам.

Например: ребенок ест самостоятельно и вдруг снова требует, чтобы его кормили с ложки.

3. Отставание в развитии от сверстников.

Например: в 4 года разговаривает, как в 2,5г.

4. Непрекращающиеся трудности с элементарными вещами.

Например: кормление ребенка остается проблемой.



Чего нельзя делать ни в коем случае:

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово».

Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

- **Нельзя пугать** детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

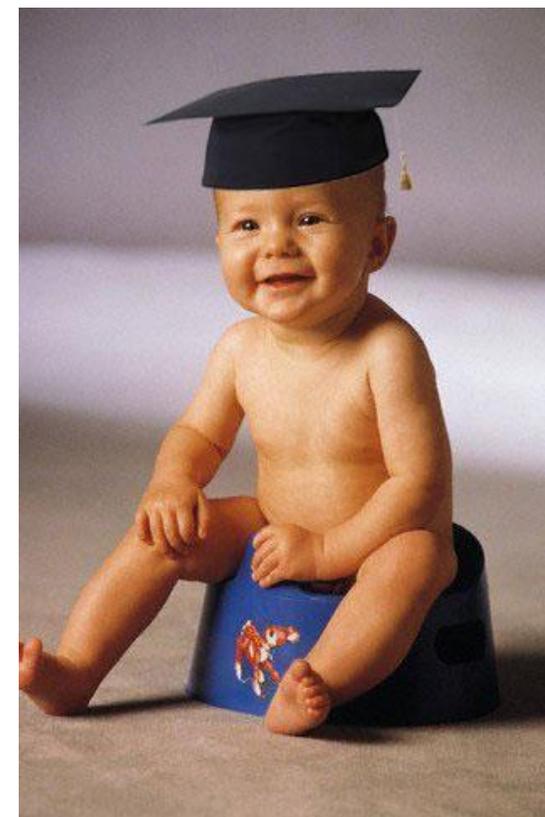
- **Нельзя обманывать ребенка,** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

**Удачи Вам
в адаптации Ваших малышей!!**



МБДОУ №4 «Солнышко»

Адаптация ребенка к детскому саду



Педагог-психолог
Котунова Н.М.
2023 г.