

ЧТО ПОМОЖЕТ КРОХЕ В АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ

На подготовительном этапе:

1. За 2–3 месяца до поступления ребёнка в детский сад постарайтесь приблизить домашний распорядок к распорядку детского сада.
2. Прививайте ребёнку те навыки, которые ему положено иметь по возрасту:
 - а. *к году* – проситься на горшок;
 - б. *после года* – снимать с себя носки, колготки, шапку, навыки аккуратной еды;
 - с. *после двух лет* – одеваться.
3. Не препятствуйте общению ребёнка с другими детьми.



4. Научите ребёнка:

- ✓ просить, а не отнимать игрушки;
 - ✓ обмениваться игрушками;
 - ✓ поочередно с другими кататься на качелях и пр.
5. Покажите ребёнку его новый статус, что он стал большим.
 6. В присутствии ребёнка отзывайтесь о детском саде только положительно.

На основном этапе:

1. Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику».
2. Если ваше чадо «впало в детство» (так называемый псевдо «регресс»), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «разучился» что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.
3. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении — неделя дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
4. По возможности придерживайтесь в первые дни алгоритма посещения ребёнком детского сада.
5. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в кино, цирк, в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.

МДОБУ №9 «Огонёк»

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА



Идем в детский сад!

Ваши малыши совсем скоро впервые пойдут в детский сад. Конечно, Вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своем воображении. С какими реальными проблемами возможно придется столкнуться вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким...

г.Соль-Илецк 2019

Адаптация всегда есть процесс подстройки организма к новым условиям существования. Период систематического посещения детского учреждения очень сложен для каждого ребенка.

Психологи и врачи различают три стадии адаптации ребенка к детскому саду: *легкую, среднюю и тяжелую*.

При легкой адаптации поведения ребенка нормализуется в течении месяца.

Аппетит достигает нормального уровня в течении первой недели, сон налаживается в течении 1-2 недель.

Острых заболеваний не возникает. Во время адаптации **средней тяжести** сон и аппетит восстанавливается через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть не устойчивым.

Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Могут замедляться темпы развития.

Причиной болезней становится то, что все силы организма направлены на борьбу с ежедневным стрессом, что приводит к ослаблению иммунитета.



В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще. В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения!



Список «табу» для родителей

1. Нельзя наказывать, ругать, стыдить ребенка за то, что он плачет и не хочет идти в садик.
2. Нельзя сравнивать поведение крохи с поведением других детей. Лучше покажите ему, как вы его любите!
3. Нельзя пугать малыша детским садиком. Ведь место, которое страшит, вряд ли станет когда-то безопасным и тем более любимым.

4. Нельзя задабривать кроху обещаниями подарков, если он согласится пойти в садик.
5. Нельзя негативно отзываться о садике и воспитателях при ребенке. Так вы только увеличите его тревогу, и он начнет думать, что садик – это плохое место с нехорошими людьми.
6. Нельзя обманывать малыша, обещая ему, что придете очень скоро, и оставляя его на целый день в садике. Пусть он лучше знает, что ждать маму придется долго, чем навсегда потеряет к вам доверие.
7. Нельзя водить в садик больного ребенка.

СИТУАЦИИ, ТРЕБУЮЩИЕ АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА В ДОУ

- Поступление в детский сад.
- Переход из одной группы в другую.
- Длительная болезнь.
- Длительный отпуск.
- Пребывание в детском саду санаторного типа.
- Смена педагога.
- Появление нового ребёнка в группе сверстников.

