



Подготовила педагог – психолог СПДС «Лесная сказка»

Новикова Галя Макаримовна

**Адаптация** – это процесс приспособления организма к новым условиям.

Чтобы ребёнок как можно быстрее привык к детскому саду, необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму детского сада. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку.

Приучайте ребёнка есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы и каши. Желательно научить малыша к моменту поступления в детский сад самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки и т.д. Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров. Готовьте малыша к общению с другими детьми, посещайте детские площадки, парки, ходите в гости. Учите общаться с окружающими (как спросить что-либо, познакомиться, попросить и т.д.)

Готовьте ребенка к временной разлуке с родными, внушайте, что в детском саду весело, интересно. Желательно заранее познакомиться с детьми группы и воспитателями. Не отдавайте ребенка в детский сад в период «кризиса трех лет».

#### **«Правила поведения взрослых в период адаптации».**

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша. Не отучайте от вредных привычек в период адаптации. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье. Одевайте ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами. Будьте терпимее к капризам. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя. Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слезы при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением

#### **Как лучше прощаться.**

Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания. Для этого вспомним, что мы знаем о желаниях малыша, и решим, чего хочет взрослый. Итак, ребенок хочет:

- знать, куда уходит мама;
- знать, когда она придет;
- быть уверенным, что с ним ничего не случится;
- быть уверенным, что с ней ничего не случится;

В то же время взрослый хочет:

- обеспечить безопасность ребенка;
- не опоздать туда, куда идет;
- оставить ребенка в достаточно хорошем настроении;
- вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша.

Постараемся совместить эти пожелания в одной стратегии.

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).
- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете только очень просто, например: "Я иду в парикмахерскую стричь волосы", или "Я иду на работу печатать на компьютере", или "Я иду к тете Лене пить чай". Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что - то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать полезное и приятное.
- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.
- Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещь (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече

#### **Выделяют 3 формы адаптации по степени сложности:**

**1. Лёгкая адаптация:** временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней); -аппетита (норма по истечении 10 дней); -неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за дней; - характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются; - функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно). Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

**2. Средняя адаптация:** все нарушения выражены более и длительно: сон, аппетит восстанавливаются в течение 20 дней, речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней). Взаимодействие с взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

**3. Тяжелая адаптация:** (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при

кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения). Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии.

При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников. Тяжелая адаптация длится около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «не садовый» ребенок. Однако, как бы ни готовили ребенка к ДООУ, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса.

Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быстро привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют, причем не только в садике, но и дома тоже, не давая возможность побыть с собой.

*Практика показывает, что основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДООУ являются: - отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения, -наличие у ребенка своеобразных привычек, -неумение занять себя игрушкой, -отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков, -отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.*

### **Как вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать детский сад?**

- Обязательно соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. С графиком вас познакомит медицинский работник или воспитатель. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.
- Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.
- Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.
- Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадите его ослабленную нервную систему. На время можно прекратить походы в цирк, в театр, в гости; сократите просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше сообщите врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
- Создайте в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- Постарайтесь не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратитесь к детскому врачу или психологу.
- При выраженных невротических реакциях оставьте малыша на несколько дней дома.

Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь к его капризам, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период, не отлучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее. Не езьте надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышей людей.