



Первые дни ребенка в детском саду

Психологическое обеспечение процесса адаптации



Ваши ребяташки подросли и принято решение начать посещать детский сад. И тут появляется много вопросов и затруднений. Помощь родителям окажут сотрудники дошкольного учреждения, а вот помочь малышам, должны воспитывающие взрослые, и в первую очередь, родители. А для этого нужно знать особенности адаптационного периода...

Что такое адаптация?

Возраст ребенка с 1 до 2-3 лет характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому адаптация к дошкольному учреждению проходит крайне болезненно. Надо так организовать этот период, чтобы как можно меньше травмировать ребенка.

Адаптация – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в конкретном случае – это привыкание малыша к детскому саду.

Адаптация бывает трех видов.

❖ **Легкая адаптация:** к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений;

❖ **Адаптация средней тяжести:** поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился;

❖ **Тяжелая адаптация:** характеризуется, во-первых, значительной длительностью (от двух до шести месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений.

В физиологическом и психологическом плане: повышение температуры и давления; уменьшение веса, временная остановка роста; падение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний; увеличение нервозности; ухудшение сна; падение уровня речевой активности, сокращается словарный запас; временно останавливается умственное развитие, может произойти своеобразный возврат в более ранний возраст.

В поведенческом плане: упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, лень (своеобразный протест, желание обратить на себя внимание).

Чтобы быстрее и безболезненнее прошла адаптация вашего ребенка к детскому саду, рекомендуем ознакомиться с памяткой «Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду». Надеемся, мы вместе будем радоваться приятному пребыванию вашего ребенка в нашем дошкольном учреждении!

Памятка

«Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?»

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует ваши переживания.
2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), а также встречи.
3. По возможности приводить малыша в ясли должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.
4. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали.
5. Разрешите ребенку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.
6. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
7. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
8. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период (сосание соски, качание).
9. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
10. На время прекратите посещение ребенком многолюдных мест, цирка, театра.
11. Будьте терпимее к его капризам.
12. «Не пугайте», не наказывайте детским садом.
13. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.
14. Не скупитесь на похвалу.
15. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, назовите ласковыми именами.

Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!