

АДАПТАЦИЯ: КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ?

В жизни практически каждого ребенка наступает момент, когда ему нужно пойти в детский сад. Во время этого нового жизненного этапа происходит адаптация.



Адаптация – это приспособление или привыкание организма к новым условиям окружающей среды. Адаптация

зависит от множества факторов: психическое и физическое развитие ребенка, тип темперамента, опыт расставания с родителями, коммуникативные способности ребенка, самообслуживание и самостоятельность и др. и у всех детей проходит по-разному.

Выделяют **3 степени адаптации:**

1) **легкая адаптация:** ребенок активен, внешних изменений нет, сдвиги в поведении нормализуются в течение 1-2 недель;

2) **средняя адаптация:** в течение всего периода настроение может быть неустойчивым, может наблюдаться отсутствие аппетита, кратковременность, беспокойность сна. Этот период длится 20-40 дней;

3) **тяжелая адаптация:** ребенок болеет, теряет в весе, появляются патологические привычки. Длится от двух до шести месяцев;

4) **очень тяжелая адаптация:** около полугода и более. Встает вопрос – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок.

В рамках адаптации к детскому саду самая большая ошибка родителей ориентироваться на первый месяц! У детей адаптация идет в районе 60 полных дней, без длительных перерывов на болезнь и говорить о хорошей адаптации в саду мы будем только спустя 3-4 месяца с точки, как ребенок пошел в сад.

Как бы мы ни готовили ребенка к яслям, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса. Это проявляется в отказе от пищи, негативном эмоциональном состоянии, ухудшении самочувствия. Малыш беспокойно спит или не спит вообще, жметесь к взрослым или, наоборот, отказывается от контактов с ними. Проявления адаптации: плач, капризы, плохой сон, нарушение работы ЖКТ, соматические заболевания.

Правила успешной адаптации:

1. Ребенок готов к саду, когда готова мама. Спокойная мама = спокойный малыш.

2. Во время прогулки ходим до близлежащего детского сада, наблюдаем за детьми и воспитателями, комментируя ребенку, происходящее на площадке: «Воспитатель играет с детьми в какую-то интересную игру. Смотри, все встали в круг... А сейчас детишки построились парами и пошли на обед в свою группу. И мы с тобой пойдем домой обедать. Тебе пока в садик нельзя, а скоро и тебе можно будет ходить в него».



3. Про садик говорить только хорошее. Основные фразы «Дети в садик ходят играть. Дети в саду не живут. Мама всегда забирает малыша домой».

4. Для успешной адаптации важна регулярность!

5. Для облегчения адаптации придумайте специальное прощание в детском саду.

6. Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться. Когда можно оставить ребенка до вечера? Все зависит от того, сколько времени есть у мамы.

Что делать летом?

1. Прогулки рядом садом.
2. Рассказывайте сами и читайте книги про детский сад. Говорим только хорошее!
3. Режим: начните вводить «садиковский» режим: ранний подъем до 7:30, завтрак до 8:30, прогулка до 12:00, обед, дневной сон с 12:30 до 15:00, полдник, прогулка, ночной сон не позднее 21:00. Перед сном ребенок готовит вещи на следующий день.



Дневной сон ребенка начинать в 12.40-13.00. И никакое лето и солнышко не должно на этот формат влиять. Здесь нет вариаций перехода – как только у ребенка самостоятельно сформировался один дневной сон (ушел с двух), его сразу надо подводить под режим сада. Если ребенок днем не спит – то спокойные игры или чтение книг в расслабленном состоянии.

4. Сформируйте навыки самообслуживания и самостоятельности:
 - Мытье рук (ребенок сам берет мыло, намыливает правильно руки и смывает водой, чтобы не осталось на руках ничего. Следом вытирает руки насухо)
 - Одевание и раздевание, складывание своих вещей в шкаф или на стульчик перед сном. Если ребенок не умеет раздеваться и одеваться, научить его просить помощь.
 - Ребенок ест и пьет только за столом (в том числе фрукты и т.п.)
 - После еды ребенок относит тарелку и приборы в раковину или на стол рядом с ней.
 - Самостоятельная уборка своих игрушек.
5. Коммуникация.
Научите ребенка знакомиться с другими детьми, делиться игрушками и просить их у других детей, просить помощь у взрослых.
6. Приучите ребенка прощаться у двери.

Если у Вас возникнут вопросы, Вы можете задать вопросы педагогу-психологу по электронной почте latysheva.e.v@mail.ru

Желаем удачи!