

«Как поддержать ребенка в период адаптации?»

❖ Создайте спокойный, бесконфликтный климат для ребенка в семье. Щадите его ослабленную нервную систему. Не увеличивайте, а уменьшайте нагрузку на нервную систему, - на время прекратите походы в цирк, театр, в гости. Намного сократите просмотр телевизионных передач.

❖ В этот сложный период эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Говорите малышу: "Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».

❖ Вне детского сада старайтесь посвящать все свое время малышу - гуляйте, играйте с ним, чтобы он не почувствовал, что его "бросили".

❖ В первое время ни в коем случае не оставляйте ребенка в д/с на целый день, а в последующем также старайтесь не забирать его одним из последних.

❖ Не наказывайте за капризы, не реагируйте грубо на изменения в его поведении.

❖ Укрепляете иммунитет ребенка путем закаливания, оздоровления, приема витаминов.

Если ребенок не хочет идти в детский сад

❖ Используйте приемы "заманихи": игрушка хочет в гости в детский сад: сапожки хотят погулять по дорожкам сада; нужно что-то отнести воспитателю и детям; вкусная котлетка ждет, когда малыш ее съест; подушечке грустно от того, что никто ее не обнимает.

❖ Перед вечерним туалетом вместе готовьтесь к детскому саду: какую игрушку возьмете "в гости", что наденете (одежду повесить на стульчик), выполнено ли поручение воспитателя (подточить карандаши или подготовить набор цветной бумаги). Все сложите в пакет или в сумку (как в школе!).

❖ Часто сони охотнее встают под звуки веселой музыки или услышав голоса героев любимого мультфильма.

❖ Если в семье есть человек, с которым малыш расстается очень плохо, то этому домочадцу лучше выйти из дома до того времени, как малыш проснется.

❖ Если ребенок не хочет одеваться сам в детский сад, оденьте его без обид и грубости, приговаривая: "Какой ты у меня большой, а когда-то был совсем маленький. Скоро ты еще подрастешь и будешь одеваться сам, как папа (другое значимое лицо)".

❖ Если ребенок боится входить в группу, где много детей, приходите пораньше, когда детей мало или вообще первыми. У воспитателя будет возможность пообщаться подольше лично только с вашим ребенком.

❖ Поближе познакомьтесь с мамой, чей ребенок симпатичен вашему, гуляйте вместе, сходите в гости. У малыша появится желание увидеть друга в детском саду.

Практические рекомендации

❖ Приучайте ребенка быть самостоятельным. В д/с ему понадобятся определенные навыки. Рекомендации о том, как научить и с чего начать, вы можете получить у вашего воспитателя. Хорошо, если малыш будет уметь самостоятельно кушать, хотя бы частично одеваться-раздеваться и, конечно, ходить на горшок.

❖ Постепенно домашний режим подстраивайте под режим детского сада (даже в выходные дни). Вечерние часы не насыщайте шумными играми, длительным просмотром телепередач, чтением незаконченных сказок.

❖ Не делайте больших перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

❖ Одевайте ребенка в садик не по принципу "последних тенденций в моде", а удобства и комфорта. По опыту родителей, самой практичной одеждой являются колготы, легкие футболки или рубашки (в зависимости от сезона), сандалии на липучках. С собой обязательно нужно давать запасной комплект (лучше - несколько) одежды в случае "непредвиденных обстоятельств". Для тех детей, кто еще не слишком хорошо освоил горшок, необходимо оставлять памперсы (как правило, они используются во время прогулок и сна).

Во время процесса адаптации будьте внимательны и терпимы с малышом!



Адаптация ребенка к детскому саду

Что такое адаптация, и как она происходит?

- ❖ **Адаптация** – это приспособление организма к новой обстановке.
- ❖ Д/С для ребенка – новое, еще неизвестное пространство, с новым окружением и новыми отношениями.
- ❖ Каждый ребенок к новым условиям привыкает по-своему.
- ❖ Процесс адаптации, ее длительность зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.
- ❖ Адаптация может быть **легкой, тяжелой и средней**.
- ❖ Тяжелая адаптация может длиться месяцами. При нормальном течении адаптации ее срок ограничивается 10 – 14 днями.
- ❖ Плохо адаптирующиеся к условиям детского сада дети часто болеют, особенно простудными заболеваниями.
- ❖ Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах.



Портрет ребенка, впервые поступившего в детский сад

- ❖ В поведении детей преобладают отрицательные эмоции – малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете.
- ❖ Ребенка преследуют страх: он боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, новых взрослых (воспитателей), а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу.
- ❖ Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: хныкают, плачут постоянно, плачут «за компанию».
- ❖ Возможно возникновение вспышек гнева.
- ❖ Снижается и угасает познавательная активность ребенка: малыш перестает интересоваться окружающим миром.
- ❖ Ребенок может «растерять» почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома: малыши, умеющие ходить, с трудом передвигаются; те, кто недавно освоил ходьбу, переходят на ползание; они не просят на горшок.
- ❖ Меняется речь в сторону регресса: словарный запас малыша скудеет, при разговоре с вами он употребляет младенческие или облегченные слова.
- ❖ Двигательная активность довольно редко сохраняется в пределах нормы: ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен (чрезмерно подвижен).
- ❖ Дневной и ночной сон отсутствует совсем или становится беспокойным – все время прерывается всхлипыванием или внезапным пробуждением.

- ❖ Нарушается аппетит: может пропасть желание есть, или же, наоборот, чрезмерно возрастет.
- ❖ Возможно внезапное кратковременное повышение температуры без каких-то видимых причин.

Исчезновение перечисленных особенностей в поведении ребенка сигнализируют об окончании адаптационного периода.

Социальные факторы, осложняющие процесс адаптации ребенка к Д/С:

- ❖ Неудовлетворительные материально-бытовые условия жизни.
- ❖ Отсутствие закаливающих мероприятий.
- ❖ Несоответствие домашнего режима режиму в новом для ребенка дошкольном учреждении.
- ❖ Лишение общения со сверстниками и незнакомыми людьми.
- ❖ Конфликтные взаимоотношения в семье.
- ❖ Отсутствие отца или матери в семье ребенка.
- ❖ Первый или единственный ребенок в семье.
- ❖ Неправильное воспитание ребенка: по типу «кумир семьи», «ежовые рукавицы», недостаточная или чрезмерная опека, непоследовательность в воспитании.
- ❖ Пассивное курение (курение членами семьи в присутствии ребенка).

