

ЧТО ПОМОЖЕТ КРОХЕ В АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ.

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», 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 делайте перерывов в посещении — неделька дома не поможет малышу адаптироваться к садику.

4. По возможности придерживайтесь в первые дни алгоритма посещения ребенком детского сада.

5. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша. Щадите его ослабленную нервную систему! Лучше на время отменить походы в кино, в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.

Первые признаки того, что ребёнок адаптировался:

- ✓ охотное общение с другими детьми,
- ✓ хороший аппетит,
- ✓ спокойный сон,
- ✓ адекватная реакция на любое предложение воспитателя,
- ✓ нормальное эмоциональное состояние.

Желаем Вам успешной

адаптации!



*Составила педагог-психолог МАДОУ № 1
«СОЛНЫШКО»
Аюң Карине Коляевна*

МАДОУ
Озерского городского округа
«Детский сад № 1
«Солнышко»

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА

К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА

для родителей



Озерск 2020

Адаптация - процесс подстройки организма к новым условиям существования. Период систематического посещения детского учреждения очень сложен для каждого ребенка. При **легкой адаптации** ребёнок спокойно входит в группу, вступает в контакт по своей инициативе, адекватно реагирует на одобрение и замечания. Поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Острых заболеваний не возникает. Во время **адаптации средней тяжести** ребенок вступает в контакт, наблюдая за действиями взрослых, на замечания реагирует адекватно, может нарушить установленные нормы поведения, родители пытаются дисциплинировать малыша, делая замечания. **Тяжелая адаптация.** Контакт с ребёнком можно установить через родителей. Ребёнок переходит от одной игрушки к другой, ни на чем не задерживаясь. Замечания или похвала оставляют ребёнка или безучастным либо он пугается и бежит за поддержкой к родителям. Родители либо игнорируют потребности, либо опекают во всем. Могут замедляться темпы развития. Причиной болезней становится то, что все силы организма направлены на борьбу с ежедневным стрессом, что приводит к ослаблению иммунитета.

Как облегчить адаптационный период своему ребёнку?

Для этого необходимо выполнять следующие рекомендации:

- Соблюдать режим дня (родители поясняют подробнее: ложится спать в одно и то же время, гулять больше на воздухе, спать днём).
- Не допускать длительного просмотра телевизора.
- Не допускать игр на компьютере и планшетах.
- При общении с ребёнком использовать телесную терапию (объятия, поглаживания), а также хорошо расслабляют ребёнка игры с водой.
- Давать выход эмоциональному напряжению: бросать шарики в корзину, рвать газету и т.д.)
- Рассказывать о саде, воспитателях и детях в радостном тоне.



К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- участвовать в одевании, умывании.

Наглядным примером должны выступать, прежде всего, сами родители. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Важно также постоянно упражнять ребенка в осваиваемых действиях, поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения.

Важно помнить, что одинаковых детей не бывает. У всех адаптация проходит по-разному. У каждого ребёнка свой темп привыкания.

Родителям необходимо набраться терпения, быть спокойными, чтобы не передавать тревожность ребёнку.