

Рекомендации для родителей:
Как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду

Типы адаптации:

1. **Легкая адаптация** Может длиться 10 - 15 дней. У детей отмечается незначительное нарушение аппетита и сна. Двигательная активность почти не снижается. Ребенок легко вступает в контакт со взрослыми и детьми.

2. **Адаптация средней тяжести** Может длиться 20 - 40 дней. Нарушение аппетита и сна более ярко выражены и более длительны. Двигательная активность снижена. Речевая активность только ответная. Ребенок меньше играет, больше наблюдает за действиями взрослого. В контакт со сверстниками сам не вступает. Возможны острые респираторные заболевания без осложнений. Эмоциональное состояние неустойчиво.

3. **Тяжелая адаптация** Может длиться от 2 до 6 и более месяцев. Длительное снижение аппетита. При приеме пищи возможны проявления анорексии и невротической рвоты. Чуткий, короткий сон. Длительное засыпание, при пробуждении плач. Резко снижена двигательная и речевая активность. Отношение к взрослым избирательно, контактов с детьми избегает. Возможны проявления агрессии. Желание уединиться. Эмоциональное состояние неуравновешенное, слезы, плач, хныканье. Возможны пассивность и безразличие. Игровая деятельность примитивна. Замедление нервно-психического развития.

Причины, вызывающие плач у ребёнка:

- Тревога, связанная со сменой обстановки. Ребенок до 3-х лет еще нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей.
- Тревога, связанная со сменой режима. Ребенку бывает трудно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в сад.
- Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.
- Психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития.
- Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывания ребенка в детском саду. Не имея навыков одевания, еды, умывания, туалета и т.п. ребенок становится беспомощным и постоянно нуждается в помощи взрослого.
- Избыток впечатлений. В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

Типичные ошибки родителей, совершаемые в период адаптации:

1. Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для ребенка - это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину. Плаксивость – это нормальное состояние дошкольника в период адаптации. При терпеливом отношении взрослых она пройдет сама собой.
2. Обвинение или наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От взрослых требуется терпение и помощь.
3. Планирование важных дел в период адаптации ребенка к саду. Привыкание может быть длительным и ребенку необходимо много внимания.
4. Пребывание родителей в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, достаточно ли они хороши в роли «мамы» и «папы». В этой ситуации надо сохранять спокойствие. Дети очень чувствуют, когда родители волнуются и это чувство передается им. Не стоит говорить о слезах ребенка с другими людьми в его присутствии. Тревожность родителей усиливает тревогу ребенка.
5. Пониженное внимание к ребенку. Довольные работой детского сада, некоторые родители облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют ребенку. Психологи рекомендуют наоборот, как можно больше времени проводить вместе с ребенком. Этим родители показывают, что боятся нечего, они рядом.

Советы родителям в период адаптации к детскому саду:

- Заранее готовить себя и ребенка к первому дню посещения сада.
- Заранее приучать к режиму дня д/сада.
- Вхождение должно быть постепенным (1-2 часа, затем увеличивать до обеда, сон и т.д.)
- Каждый день спрашивать, как прошел день, акцентировать внимание на положительных моментах – это формирует позитивное отношение к саду.
- Если ребенок плачет – взять на руки, успокоить. Как можно больше прикосновений.
- Укладывать спать пораньше, побыть с ним дольше перед сном.
- С вечера условиться, что малыш возьмет с собой в садик, что оденет и т.п.
- В выходные дни придерживаться режима детского сада.
- Если ребенок категорически отказывается ходить в сад, дать ему пару дней отдыха. Но в это время рассказывать, как много интересного его ждет в саду.