



Консультация для родителей «Идём в Детский сад»

Внимание! Адаптация!

Адаптационные процессы охватывают три стороны: ребенка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит конечный результат - спокойный ребенок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- длительный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
- резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
- особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптация ребенка к ДОО сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями. Адаптирующегося ребенка отличает:

- преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- утрата навыков самообслуживания;
- нарушение сна;
- снижение аппетита;
- регрессия речи;
- изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
- снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации).

Сколько это будет длиться?! Или когда наступит конец адаптации?

Выделяют три степени адаптации:

- легкую (15-30 дней);
- среднюю (30-60 дней);
- тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

По статистике, большинство детей, поступивших в ДОО, переживают среднюю или тяжелую адаптацию.

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным

эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции.

Это означает, что:

- при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;
- ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
- малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;
- восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;
- нормализуется сон - как в детском саду, так и дома;
- восстанавливается аппетит.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

Как помочь ребёнку быстрее привыкнуть к детскому саду?

- старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребёнка к саду, потому что он чувствует Ваши эмоции;
- обязательно придумайте ритуал прощания и ритуал встречи (чмокнуть в щёчку, помахать рукой);
- по возможности, ребёнка в садик должен приводить кто-то один. Так он быстрее привыкнет к расставанию по утрам;
- не обманывайте ребёнка, забирайте его домой вовремя, как пообещали;
- разрешите ребёнку брать с собой в сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме;
- в присутствии ребёнка избегайте критических высказываний в адрес детского сада и сотрудников;
- в выходные дни резко не меняйте режим дня ребёнка;
- отучите ребёнка от вредных привычек (сосание соски) до поступления в детский сад;
- создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье;
- на время прекратите посещение с ребёнком многолюдных мест, цирка, театра;
- будьте терпимее к его капризам
- не пугайте, не наказывайте его садом
- уделяйте ребёнку больше своего внимания, играйте вместе с ним, каждый день читайте малышу;
- не скупитесь на похвалу;
- эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

**Радуйтесь
прекрасными минутам общения
со своим малышом!**