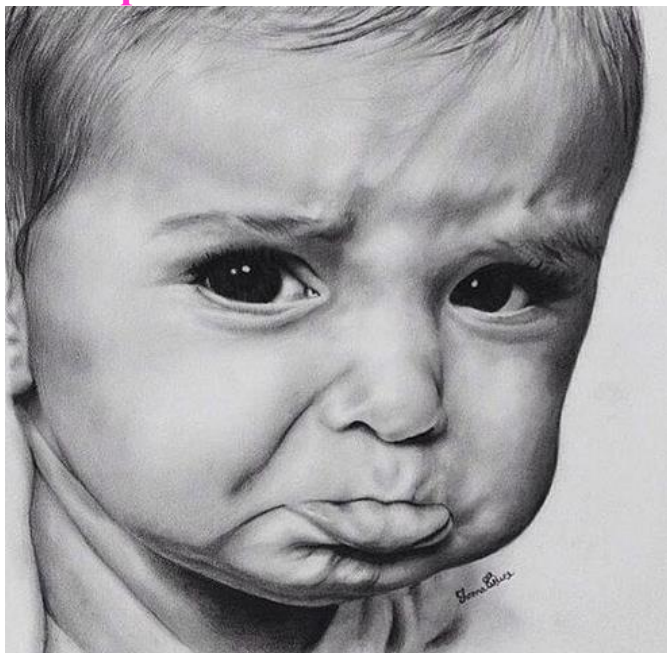


Уважаемые родители! Вы привели своих детей в детский сад и у нас с Вами одна общая цель, сделать прибывание детей в дошкольном учреждении безопасным, полезным, познавательным, интересным. Прежде чем отправиться в увлекательное путешествие по стране «Детский сад», предлагаю Вам прочитать наши советы:



Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду

Что такое адаптация? Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьезных нарушений поведения и

общего состояния. К таким нарушениям относят:

- нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание);
- нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

- повышение температуры тела;
- изменения характера стула;
- нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, малыш может вернуться к соске, его речь затормаживается и др.)

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении зависят от индивидуально-личностных особенностей малыша. Выделяют три степени адаптации.

При лёгкой адаптации (до 1 месяца) отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение месяца

после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям всё нормализуется: появляется аппетит, налаживается сон, речь может затормаживаться, но ребёнок может откликаться и выполнять указания взрослого. Ребёнок, как правило, не заболевает в период адаптации.

При адаптации средней тяжести (до 2 месяцев) эмоциональное состояние ребёнка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7– 10 дней и завершается без каких– либо осложнений. Сон и аппетит восстанавливаются через 20– 40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Отношение к близким – эмоционально– возбуждённое плачь, крик при расставании и встрече. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речевая активность замедляется. Вегетативные изменения в организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щёки, шелушение кожи (диатез) – в течение 2– х недель. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации.

Самой нежелательной является **тяжёлая адаптация** (от 2 до 6 месяцев) , когда эмоциональное состояние ребёнка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребёнок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Ребёнок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, бесконтрольный стул. Реакции ребёнка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плачь, негодующий крик, агрессивно– разрушительные реакции, двигательный протест). Либо активность отсутствует при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость). Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Может иметь место задержка речевого развития.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в учреждении дошкольного образования.

Что же для этого нужно?

1. Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребёнок идёт в детский сад, там ему будет хорошо, о нём будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошёл в садик».
2. Соблюдайте режим дня! Заранее узнайте режим работы учреждения дошкольного образования и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш ребенок привык к нему.
3. Приблизьте рацион питания ребенка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!
4. Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки.
5. Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самообслуживания. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии.
6. Создавайте в восприятии ребенка положительный образ детского сада! Познакомьте малыша со зданием детского сада, с его территорией. Покатайте его на качелях, горке, поиграйте на спортивной площадке. Расскажите сказку о детском саду. Например: «Жила-была девочка (мальчик). Она была умной, красивой, веселой. Когда стала большой, ее приняли в детский сад. Детский сад – это волшебный домик, куда мамы и папы приводят своих детей. Им в детском саду очень хорошо: они играют, поют, танцуют, кушают, гуляют. А еще там много игрушек, особенно... (называйте любимые игрушки вашего ребенка). Девочке (мальчику) очень понравилось в детском саду, особенно кататься на горке, качелях, помнишь, как мы с тобой! Ты у нас большая и скоро пойдешь в сад. Я уверена, что тебе там понравится».
7. Заранее готовьте ребенка к временной разлуке. Пример: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу, а ты - в детский сад. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим. Мы уверены, что ты нас не подведешь!

В ДОБРЫЙ ПУТЬ!!!