

Адаптация ребенка к детскому саду

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю, тяжелую.

При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. У ребенка преобладает радостное или устойчиво - спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20 - 40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Как помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ.

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
3. Развивать подражательность в действиях; «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, что ребенок недостаточно самостоятелен в группе. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

Привыкаем к детскому саду.

1. Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.
2. Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка.
3. Иногда детям легче привыкнуть к детскому саду, если в новой для него обстановке есть что-то от дома, например, любимая игрушка. Пусть любимый мишка ребенка ходит вместе с ним в детский сад. Расспросите ребенка о том, что с игрушкой происходило в садике, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как чувствует себя сам малыш в детском саду.
4. Если вы хотите узнать больше о том, как обстоят дела вашего малыша в садике, поиграйте с ним домашними игрушками в детский сад. Пусть одна из этих игрушек будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка,

что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и предложите решение его проблемы через нее, ориентируя игру на положительный результат.