



Если родителям удалось сформировать у ребенка навыки самообслуживания, научить играть, общаться со сверстниками, если домашний режим для малыша совпадает с детсадовским и наметился эмоциональный контакт ребенка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.



“Критические моменты вызывающие трудности адаптации к детскому саду”

Наиболее критические моменты, которые вызывают трудности адаптации к детскому саду можно выделить следующие:

– Ранний утренний подъем. Для малышей, жизнь которых до похода в детский сад регламентировалась мало и слабо, пробуждение в 7.30 утра бывает очень жестоким стрессом адаптации. Поэтому в течение пары недель перед первыми визитами в детский сад вставайте раньше, привыкая к новому утреннему режиму. Будите ребёнка в детский сад заранее, раньше на 10–20 минут, чтобы он мог понежиться в постели и постепенно перейти от сна к бодрствованию.

– Обед без мамы. Большие трудности в адаптации к детскому саду связаны с кормлением детей. Некоторым детям не нравится еда, приготовленная в детском саду, некоторые – просто отказываются есть без мамы.

– Дневной сон. В целях адаптации ребёнка к детскому саду постарайтесь приучить дневной сон ребёнка к этому времени. Если ребёнок засыпает с любимой игрушкой, можно в первое время принести её в детский сад. Для сна в детском саду можно выбрать забавную пижаму, которую приятно будет одевать ребёнку.

– Пребывание в детском саду целый день. Обычно первую неделю ребёнок посещает детский сад до сна, на второй неделе – остаётся на период до полдника, после месяца – может остаться на полный день. Но все эти нормы сугубо индивидуальны. Если адаптация ребёнка проходит с большим трудом, то забирать ребёнка нужно пораньше. Если ребёнка из сада Вы забираете позже, то старайтесь делать это не последним. Дети очень травматично переживают, если они остаются последними в группе и родителей долго нет.

– Привыкание к режиму. В целях адаптации узнайте режим дня в детском саду и детской группы конкретно для вашего ребёнка. За месяц–полтора начните вводить этот режим в вашей семье, постепенно приближая его к детсадовскому. В дошкольном возрасте ребёнку важно спать до 10 часов ночью и 2–2,5 часа днём. Поэтому спать ребёнка нужно укладывать уже 9 часов вечера.

– Общение с неизвестными детьми. В современных семьях, часто с одним ребёнком, малыш бывает выключен из системы отношений с другими детьми. Часто контакты с другими детьми организованы общением на детской площадке, в поликлинике, в гостях. Поэтому плохо умеют общаться с другими маленькими детьми. Необходимо понаблюдать за общением своего ребёнка с другими людьми. Если он интроверт, то легко заводит контакты и общение с другими, адаптация в этом случае пройдёт несколько легче. Если же ребёнок – интроверт, стеснительный или замкнутый, излишне послушный, то трудности могут быть при общении с детьми активными, агрессивными или эмоциональными.

– Общение с воспитателем. Воспитатель – очень значимая фигура в процессе адаптации ребёнка к детскому саду. Его опыт, умение ладить с детьми и понимать психологическое состояние ребёнка играют иногда ключевую роль в адаптации. Поэтому, по возможности, нужно выбрать воспитателя и познакомиться с ним заранее. Рассказать педагогу об индивидуальных особенностях ребёнка, его страхах и интересах. Необходимо обсуждать с воспитателем каждый день адаптации.

Муниципальное
дошкольное
образовательное
учреждение
«Детский сад №11
общеразвивающего вида»



«Адаптация
ребенка в детском
саду»



Скоро вам вместе с вашим малышом предстоит начать новую жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить ряд **рекомендаций** для родителей:

- ◆ Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.
- ◆ Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.
- ◆ Будьте терпеливы.
- ◆ Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены.
- ◆ Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения с взрослыми.
- ◆ Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- ◆ Если вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
- ◆ Говорите с ребенком короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.
- ◆ Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?»
- ◆ Каждый день читайте ребенку. Заботьтесь о том, чтобы у него были новые впечатления.
- ◆ Занимайтесь с ребенком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...
- ◆ Поощряйте любопытство.

Главная задача взрослых в семье -подготовить ребенка к периоду адаптации так, чтобы у него было как можно меньше поводов для ломки устоявшихся стереотипов.

- ◇ Привести домашний режим в соответствие с режимом, по которому ребенок будет жить в детском саду.
- ◇ Познакомиться с меню детского сада и ввести новые блюда в рацион ребенка.
- ◇ Обратит внимание на формирование у малыша необходимых по возрасту навыков самообслуживания. Ребенок, владеющий ими, не будет чувствовать себя беспомощным, оставленным без внимания. Ему лестно будет слышать от взрослого похвалу в свой адрес, а эмоционально окрашенное положительное отношение воспитателя поможет малышу быстрее и легче вступить с ним в контакт.
- ◇ Научить ребенка самостоятельно и по назначению пользоваться игровым материалом. Занятый интересным делом, малыш не так остро будет переживать разлуку с мамой.
- ◇ Снять (если она есть) эффективную привязанность к одному из членов семьи (маме, бабушке и др.) так как это послужит серьезным препятствием для успешного прохождения периода



Адаптационный период условно можно разделить на этапы.

Подготовительный этап следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задачи этого периода сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно войти в новые для него условия жизни.

Основной этап адаптационного периода начинается с прихода ребенка в группу детского сада. Воспитатель непременно воспользуется любой создавшейся ситуацией, чтобы дать почувствовать новенькому доброжелательное отношение к нему.

Ребенку нужно осмотреться в новых условиях, привыкнуть к незнакомой обстановке. Вначале он держится настороженно. Не следует торопить его, тормозить. Пусть привыкает. Эта встреча с воспитателем и детьми не последняя. Их количество определяется поведением самого ребенка.

Во время заключительного этапа ребенок начинает посещать группу по 2-3 часа в день. Дома родители, в детском саду воспитатель внимательно следят за его самочувствием, отмечают характер сна, аппетита. Следует знать, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие малыша, а затем восстанавливается его аппетит, в последнюю очередь—сон.

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.