

АДАПТАЦИЯ к условиям ДОУ



ЗАКОНЫ АДАПТАЦИИ

- Привыкнуть к новым условиям будет проще, если **подробно рассказать** малышу, как изменится его жизнь.
- Подскажите ребенку способы сбрасывания напряжения, **поговорите** с ним о его новых впечатлениях.
- По возможности **соблюдайте режим**, к которому привыкает ребенок в детском саду.
- Не вводите дополнительных изменений в жизни ребенка на время подготовки и привыкания к детскому саду.

ПРИУЧАЕМ РЕБЕНКА НАХОДИТЬСЯ В ДЕТСКОМ САДУ БЕЗ МАМЫ

В процессе привыкания к детскому саду **расставание с мамой для ребенка** – самое серьезное испытание. Расставание – это рубеж между жизнью «под крылом» у мамы и достаточно автономным существованием в течение многих часов в детском саду.

Очень часто расставание тяжелее дается маме, чем ребенку. Многим мамам бывает страшно отпустить любимое дитя в мир даже на 2-3 часа. С этим страхом не могут конкурировать никакие другие чувства. Тревожные ощущения вызывают как мысли о расставании, так и само расставание.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ?

В первые дни привыкания к детскому саду малыш может стать плаксивым, проситься на руки ко всем домашним, как будто для того, чтобы проверить, любят ли его еще родные. Возможно частичная потеря аппетита.

В этот нелегкий для ребенка период нужно быть очень внимательным к крохе. Благодарить за помощь маме, восхищаться умением ладить с детьми в группе, дарить небольшие подарки, **чаще целовать, обнимать, прижимать к себе**. *Старайтесь соблюдать щадящий режим:* укладывать пораньше, подольше оставаться с ребенком в момент засыпания, не кормить насильно, предлагать любимую пищу.

В первые дни в саду дети ведут себя по-разному. Одни бунтуют, не хотят переступить через порог здания, цепляются за маму. Другие молча забиваются в угол, отказываются от помощи взрослых, от игрушек, и особенно от внимания других детей, прижимают к себе собственную игрушку и горестно вздыхают.

По утрам не акцентируйте внимание на уговорах, напоминайте о самых ярких впечатлениях от посещения детского сада и **спокойно объясняйте, что вам нужно работать, и вы заберете малыша после обеда/ ужина**.

Привыкание к ситуации утреннего расставания с мамой может происходить **достаточно долго**. Бывают случаи, когда малыш реагирует на разлуку слезами в течение года. Критерием того, что адаптация продвигается успешно, является длительность периода, в течение которого малыш обычно успокаивается. **Если успокаивается быстро, эмоциональный фон весь день радостный и стабильный – адаптация идет успешно.**

Забирая ребенка, всегда интересуйтесь его поделками и рисунками – малышу это очень важно. Расспрашивайте, какую часть действий он выполнил сам, в чем ему помогли.

Режим посещения детского сада в первые недели

Первую неделю оставлять ребенка можно на 1,5-2 часа.

Постепенно пробуем увеличивать время пребывания ребенка в саду без родителя, добавляя режимные моменты постепенно. Желательно забирать ребенка сразу после ужина. Дети очень тяжело воспринимают приход других родителей, которые раньше забирают своих детей. Вздрагивают, оглядываются на каждый скрип двери и

очень быстро начинают плакать, если оказывается, что это снова пришли не за ними.

Ребенок может приспособиться к тому, что его забирают позже других детей, но последние часы (минуты) даются ему очень сложно. Адаптационный период отнял и продолжает отнимать много сил. Времени на их восстановление в расслабляющей, оздоравливающей домашней атмосфере остается очень мало.

В этот период общение с семьей является самым главным лекарством для восстановления психики после тяжелых нагрузок. Чем больше времени ребенок будет проводить в семье вечерами, тем быстрее восстановит утраченный энергетический потенциал. Возможности восстановления детской психики огромны, но малышу надо помогать. В противном случае на фоне психического истощения возможно появление различных психосоматических заболеваний.

Как надо вести себя родителям с ребёнком, когда он впервые начал посещать детский сад:

- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадить ослабленную нервную систему ребенка, уменьшать нагрузку на неё.
- Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше сообщить воспитателям о личностных особенностях малыша.
- Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- Не реагировать на выходки ребёнка и не наказывать его за мелкие капризы.

Как нельзя вести себя родителям с ребёнком, когда он впервые начал посещать детский сад:

- В присутствии ребёнка плохо говорить о детском саде.
- «Наказывать» ребёнка детским садом и поздно забирать домой.
- Мешать его контактам с детьми.
- Всё время кутать, одевать не по сезону.
- Водить ребёнка в многолюдные и шумные места.
- Нервничать и показывать свою тревогу накануне поступления ребёнка в детский сад.

«ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ ПРИ РАССТАВАНИИ»

Рекомендации родителям

- По дороге в детский сад настраивайте ребенка положительно, говорите об интересных событиях, которые могут произойти с ним в саду.
- Не нервничайте и не тревожьтесь, оставляя ребенка, т.к. ваше беспокойство передается малышу.
- Если ребенок тяжело расстается с мамой, рекомендуем родственникам мужского пола приводить ребенка в детский сад.
- Придумайте для вашего малыша ритуал прощания с вами.

Адаптация успешно завершена, если:

- У ребенка стабильное положительное настроение в течение недели, он в основном активно играет, взаимодействует со взрослыми и сверстниками, соблюдает режим дня, хорошо ест и спокойно спит;
- **У ребенка отсутствуют заболевания;**
- Ребенок прибавляет в весе;
- У ребенка появились новые навыки, умения, способности, ребенок развивается.

Подготовили:
Воспитатели группы № 9
«Весёлые медвежата»
Парсамян Е.Д.
Шевчук М.В.