

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Правила адаптации ребёнка раннего возраста к детскому саду

Прошли времена, когда ребенка отдавали в детский сад сразу на весь день и в очень маленьком возрасте. Сейчас детские психологи

и педагоги уверены в том, что чем более мягкой и плавной будет адаптация ребенка к детскому саду, тем меньше впоследствии возникнет проблем со здоровьем и общением со сверстниками. Существует несколько правил, которые помогут облегчить адаптацию ребенка к детскому саду.

- Подготовку к детскому саду нужно начинать неспешно и постепенно знакомя ребёнка с новым режимом и окружением.
- Для начала можно приводить малыша на дневную и вечернюю прогулку, чтобы ребёнок познакомился с воспитателями, детьми, но знал, что за ним скоро придет мама и он здесь ненадолго. В течение вечерней прогулки важно, чтобы малыш увидел, что за детьми приходят мамы и забирают их домой.
- Поначалу рекомендуется кормить ребенка дома, потому что малыш может отказаться от еды в новых условиях.
- В течение первой недели ребенка нужно приводить к 9 часам утра, чтобы он не видел слез и других негативных эмоций детей при расставании с мамами.
- Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: **не более 1-2 часа**. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.
- Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней мама может побыть вместе с малышом в группе, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.
- На второй неделе можно оставить ребенка на обед.
- **В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на тихий час**, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Чем более плавными будут перемены в жизни ребёнка, тем ему легче будет их принять.
- Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.
- **Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в тихий час**. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку полного дня.
- **На дневной сон можно оставить ребёнка на 3-4 неделе, и забрать его**

сразу после пробуждения. Даже если ребёнок хорошо адаптируется к детскому саду.

по возможности, лучше оставить малыша на один день дома. Первое время пятидневную неделю ребёнку тяжело выдержать, поэтому выходной по средам облегчит привыкание к новому режиму.

Родителям необходимо помнить, что адаптация у всех детей протекает по-разному. Кто-то уже на третий день радостно бежит в детский сад, кто-то месяцами плачет по утрам, не отпуская маму.

Степени адаптации детей к детскому саду делятся на три группы:

– Тяжелый вид адаптации – на фоне смены обстановки у детей происходит нервный срыв, возникают простудные заболевания. Ребёнок не идет ни с кем на контакт, находясь в саду, не может выбрать игрушку для игры, выглядит встревоженным. Никак не реагирует на замечания или поощрения воспитателей, либо пугается внимания к нему. В данной ситуации очень важно, родителям не пренебрегать советами специалистов, для того чтобы быстрее адаптировать крошку в детском саду.

– Средняя степень адаптации — в эту группу входят дети, которые реагируют на перемены частыми простудными заболеваниями. Врач может помочь снизить частоту заболеваний, назначив корректирующие мероприятия, тем самым снизив степень заболеваемости ребёнка и обеспечив ему благоприятную адаптацию в детском саду и в будущем, когда наступит время идти в школу. Ребёнок охотно идет на контакт, играет в разные игры, общается как с воспитателями, так и с детьми, адекватно реагирует на критику и похвалу, может, как соблюдать, так и нарушать нормы социального поведения и правила. Как правило, средний тип адаптации в детском саду длится около месяца. В течение этого времени ребёнок может заболеть, но без особых осложнений.

– Легкий вид адаптации — самая благополучная группа детей, для которых новые изменения не несут потерь и даже вызывают положительные эмоции. По времени такая адаптация занимает 3-4 недели. Изменения в поведении поддаются коррекции, малыш ведет себя адекватно и практически не болеет. Ребёнок спокойно посещает группу, идет на контакт с окружающими, по своей инициативе вступает в игры, может сам обращаться с просьбами о помощи, сам себя занимает, придумывает игры (например, кормит куклу, играет посудой, строит из кубиков дом). Ребёнок спокойно соблюдает правила поведения, позитивно воспринимает похвалу и замечания, дружелюбен с другими детьми.

