



## **Как помочь Вашему ребенку адаптироваться к условиям детского сада?**

**Адаптация** – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. С поступлением ребенка в детский сад в его жизни происходит ряд серьезных изменений: соблюдение режима дня, отсутствие близких, родных людей, постоянный контакт со сверстниками и т.п. Это сложный период для ребенка, его родных.

Адаптация дошкольников протекает у детей по-разному, это зависит от ряда факторов, в том числе и от того, насколько малыш подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, насколько согласованы действия педагогов и родителей.

Чаще адаптационный период сопровождается массой негативных изменений в детском организме на всех уровнях, во всех системах.

*Также я хотела ознакомить Вас с основными показателями изменений в поведении ребенка в период адаптации к дошкольному учреждению:*

### **1. Эмоции ребенка.**

- ✚ В первые дни пребывания в дошкольном учреждении положительные эмоции чаще всего выражены незначительно – обычно в момент ориентировочных реакций на новизну, яркость раздражителя.
- ✚ Отрицательные эмоции, как правило, проявляются у каждого ребенка. Однако степень их проявления различна: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного, приступообразного плача.
- ✚ Наибольшую опасность представляют состояния стрессовых реакций: страха, гнева, депрессии.
- ✚ На смену всем отрицательным эмоциям обязательно приходят положительные, которые свидетельствуют о завершении адаптационного периода.

## ***2. Социальные контакты.***

В первые дни пребывания в дошкольном учреждении у ребенка обычно снижается степень социальных контактов. Дети более напряжены, замкнуты, беспокойны, малообщительны. Общение со взрослыми и сверстниками налаживается постепенно.

## ***3. Познавательная деятельность.***

Первое время ребенка в дошкольном учреждении познавательная деятельность, как правило, снижается или совсем угасает на фоне стрессовых реакций. Нередко ребенок не интересуется даже игрушками

## ***4. Социальные навыки.***

Под влиянием новых внешних воздействий первое время малыш может растерять частично или почти все навыки самообслуживания, которые усвоил дома. Например, умения пользоваться ложкой, носовым платком, умываться и т.д. Однако в процессе адаптации он не только вспоминает забытые навыки, но и усваивает новые.

## ***5. Особенности речи.***

У некоторых детей словарный запас скудеет или они начинают употреблять облегченные слова.

## ***6. Двигательная активность.***

Редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок может быть сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен.

## ***7. Сон***

Вначале ребенок засыпает не сразу, порой всхлипывает, внезапно пробуждается или практически не спит и ведет себя как Ванька-Встанька. По мере привыкания ребенок начинает своевременно засыпать и пробуждаться.

## ***8. Аппетит.***

Нормализация пониженного или повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о привыкании ребенка к условиям дошкольного учреждения.

## ***9. Здоровье.***

Снижается сопротивляемость организма. И ребенок может внезапно заболеть, без видимых на то причин. Как правило, болезнь протекает без осложнений.

## ***Первые признаки того, что ребенок адаптировался:***

- ✚ Хороший аппетит
- ✚ Спокойный сон
- ✚ Охотное общение с другими детьми
- ✚ Адекватная реакция на любое предложение воспитателя
- ✚ Нормальное эмоциональное состояние



## ***НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ:***

- ✚ В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- ✚ Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу перед походом в ДОУ.
- ✚ В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
- ✚ Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
- ✚ Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.
- ✚ Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
- ✚ На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.
- ✚ Одевайте ребенка в детский сад в соответствии с температурой воздуха в группе. Обращайте внимание на аккуратность и опрятность его внешнего вида.
- ✚ Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
- ✚ Будьте терпимее к его капризам. При явно выраженных невротических реакциях оставьте дома.
- ✚ Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.
- ✚ Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.