

Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду



**Подготовил: педагог-психолог
Полякова Галина Алексеевна**

Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

Адаптация – это сложный период, и важно понимать, что каждый ребенок уникален, и время адаптации может варьироваться. Для того, чтобы ребенок мог быстро и безболезненно адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, необходимо готовить его к условиям дошкольного учреждения.

Рекомендовано, чтобы первые недели пребывания ребенка в детском саду совпадали с отпуском одного из родителей. Тогда малыша приводят в новый коллектив не на полный день, а на несколько часов, постепенно увеличивая время пребывания по мере нормализации поведения ребенка. Рекомендовано: 1-2 дни оставлять ребенка в детском саду на несколько часов (2-3 часа), можно забрать после дневной прогулки. На 3-6 «садовский день» забирать ребенка сразу после обеда до сна. Со вторника 2-й недели ребенка следует забирать домой в полдень. И лишь с 3-й недели можно оставлять ребенка в саду на целый день.

Следует иметь в виду, что в первые дни дети нередко ведут себя спокойно, не плачут. Им интересно все новое, с чем они встретились. Позже, когда интерес уменьшится, ребенок может начать проявлять негативное отношение ко организованному коллективу, плакать, скучать по дому и родителям.

Выделяют два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования).

Основные критерии адаптации ребенка к детскому саду:

1. **Эмоциональная готовность ребенка** – способность ребенка отделяться от родителей, проявлять интерес к окружающему миру, устанавливать контакт с другими детьми, выражать свои эмоции приемлемым способом.

Показатели: ребенок способен играть самостоятельно хотя бы непродолжительное время, проявляет интерес к другим детям, не плачет постоянно при расставании с родителями, может попросить о помощи.

Что делать если ослаблена: создавать эмоционально безопасную среду дома, поощрять самостоятельность, учить выражать свои эмоции словами, играть в ролевые игры, посещать детские площадки и развивающие игры.

2. **Социальная адаптация** – Умение ребенка взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, соблюдать правила, делиться, договариваться, решать конфликты.

Показатели: Ребенок играет с другими детьми, умеет делиться игрушками, не дерется, соблюдает правила игры, способен обратиться за помощью к взрослому.

Что делать, если ослаблена: Посещать детские площадки, учить ребенка делиться, объяснять правила поведения, моделировать ситуации, когда нужно договариваться, учить решать конфликты словами.

3. Физиологическая адаптация – Способность организма ребенка приспосабливаться к новым условиям, новым микробам, новому режиму дня.

Показатели: Ребенок не болеет слишком часто, хорошо спит, хорошо ест, не проявляет признаков сильного стресса (например, энуреза или энкопреза).

Что делать, если ослаблена: Укреплять иммунитет (правильное питание, закаливание, витамины по рекомендации врача), соблюдать режим дня, обеспечить ребенку достаточное количество сна и отдыха, избегать переутомления.

4. Готовность семьи – Уверенность родителей в правильности решения отдать ребенка в детский сад, их спокойствие и поддержка, готовность сотрудничать с воспитателями, понимание этапов адаптации и терпение.

Показатели: Родители уверены в выборе детского сада, не нервничают при расставании с ребенком, поддерживают связь с воспитателями, выполняют рекомендации педагогов, проявляют терпение и понимание к трудностям ребенка.

Что делать, если ослаблена: Поговорить с другими родителями, чьи дети успешно адаптировались к детскому саду, почитать литературу по психологии, посетить консультацию психолога, обсудить все вопросы и сомнения с воспитателями.

Типы адаптации:

1. Благоприятное – отсутствие невротических реакций, стабилизация психо-эмоционального состояния в течение 20-30 дней в рамках графика адаптации.

2. Условно-благоприятное – легкие невротические реакции в течение 1-недель, умеренная потеря в весе, однократное ОРЗ, отставание в нервно-психическом развитии на один эпикризный период (например, уровень развития речи на 2 года, а вашему ребенку 2,6 года). Стабилизация психоэмоционального состояния в течение 30-75 дней (до 2,5 мес).

3. Неблагоприятное – длительные невротические реакции, потеря в весе, частые ОРЗ, отставание в нервно-психическом развитии на 2 эпикризных периода, стабилизация психо-эмоционального состояния более 75-80 дней (до 3-х мес).

