

Ваш ребенок поступает в детский сад.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период. Адаптация (от лат. «приспособляю») - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом. Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушениям здоровья, поведения, психики ребенка. **Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.** Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в детском саду. Дети раннего возраста эмоциональны и впечатлительны. Им свойственно быстро заряжаться сильными, как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстником, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

Когда ребенок впервые идет в детский сад, его организм испытывает совсем не детскую нагрузку. Малыш попадает в незнакомую обстановку, его окружают незнакомые воспитатели, десяток ребятшек, которые шумят, тоже плачут, могут нечаянно обидеть: отобрать игрушку, толкнуть. Естественно, что ребенок будет испытывать серьезный стресс. К тому же, организм впервые попадает в среду, насыщенную всевозможными вирусами и бактериями. Иммунитет может оказаться просто не готов к этому. Некоторые малыши заболевают в первую же неделю в садике. Ведь стресс – вполне весомая причина простуд и ОРВИ, детский организм намного резче реагирует на всевозможные вирусы в состоянии стресса. Уважаемые родители! Помогите своему ребенку адаптироваться к новым условиям, подготовьте его нервную систему, помогите избавиться от стресса. Вашему ребенку вдвойне важно пройти курс иммунопрофилактики. Посоветуйтесь с участковым педиатром, какие успокоительные средства можно давать вашему ребенку, если у него будут нарушения сна, поведения. Также доктор выпишет вашему ребенку витаминные комплексы и средства для поддержания иммунитета.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ.

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики»
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

7. Планируйте свое время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном.

8. В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей, для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

9. Расскажите воспитателю, как можно больше о своем ребенке, его привычках, чтобы по возможности в детском саду создать хоть некоторые условия схожие с домашними.

10. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые слова. Обнимайте ребенка как можно чаще. Условия уверенности и спокойствия ребенка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.

Что делать если ребенок плачет при расставании с родителями.

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Давайте ребенку с собой любимую игрушку.
4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (воздушный поцелуй, помахать ручкой и т.п.).
5. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
6. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Давайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
7. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
8. Будьте терпеливы.

Алгоритм прохождения адаптации.

I неделя. Ребенок находится в детском саду 2-3 часа без мамы (9.00-11.00).

Цели: установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребенком (ребенок сам идет на руки, на колени, принимает ласку воспитателя смело обращается за помощью); закладывать основы доброжелательного отношения к сверстникам, способствовать развитию игры «рядом»; побуждать к самостоятельным действиям в группе, закреплять умение ориентироваться в помещениях группы, находить предметы личного пользования (с помощью взрослых, опираясь на индивидуальную картинку).

II неделя. Посещение ребенком ДОО в первую половину дня (7.30-12.00). К концу недели ребенок по желанию остается на дневной сон.

Цели: приучать ребенка к приему пищи в ДОО (привыкание к новому ассортименту блюд, их вкусовым качествам); привлекать к совместным играм по типу «Шли, шли, что-то нашли...»; учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, просьбу, формировать у детей навыки самообслуживания, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого.

III-IV неделя. Дети посещают детский сад в течении всего дня.

Цели: организовать рациональный режим дням в группе, обеспечивающий физический и психический комфорт; развивать уверенность ребенка в себе и своих возможностях, пробуждать активность; самостоятельность, инициативу; развивать чувство сопереживания, желание помочь и утешить вновь прибывших детей, подготовить ребенка к расширению круга общения с другими сотрудниками ДОО, со старшими детьми, поощрять культурно-гигиенические навыки.