

АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ

Адаптация - сложный процесс приспособления организма, протекающий на разных уровнях – физиологический, социальный, психологический.

В норме длительность от 1-6 дней легкая, средняя 16-32 дней, тяжелая может длиться до полугода и более.



При адаптации возникают протестные реакции, которые захватывают сферу потребления пищи (ребенок ничего не ест и не пьет в детском саду) и сферу отправления естественных потребностей. Протест звучит так «Здесь все чужое, я ничего не возьму и ничего не оставлю».

Чтобы помочь ребенку легче адаптироваться родителям имеет смысл придерживаться простых правил:

- 1. Сад — это необходимость. Дети, чьи родители уверены в правильности своего выбора, адаптируются быстрее и легче. Они ощущают себя частью семейной системы, и, если посещение садика необходимо – принимают это. Гораздо хуже если ребенок чувствует неуверенность взрослого – то ли нужно ходить – то ли не нужно. Конечно он будет противиться.**
- 2. О саде говорим только хорошо! НЕ пугать садом и не наказывать садом!**
«Перестань плакать – а то не заберу вечером!»! «Будешь баловаться – отведу в сад! Там тебя научат!» - разве могут подобные запугивания помочь ребенку успешно адаптироваться к детскому саду?
- 3. Доверяйте воспитателям! И детскому саду. Чтобы снизить свою тревожность особенно опекающим мамам и бабушкам надо помнить, что они передают ребенка в добрые руки.**
- 4. Не делать из еды культа – не надо делать тему еды напряженной, не спрашивайте постоянно что он ел и почему не ел снова? Это может лишь закрепить проблему, ведь ребенок чувствует вашу тревогу.**
- 5. В сад идем в любом случае! Ребенок с первого дня посещения сада должен знать – что другого выбора у него нет – посещение садика неизбежно. Тогда ребенок будет направлять все усилия на поиск**

положительных моментов происходящего. Либерализм лишь осложнит ситуацию. Ребенок может почувствовать, что его родитель не готов еще к тому, чтобы оставить его в саду, что окончательное решение еще не принято. Это будет создавать у ребенка ложные надежды, которые только усугубят ситуацию.

6. Расспрашивайте ребенка ежедневно о жизни детского сада. Провожайте ребенка в группу и встречайте его с улыбкой! Удивляйтесь и хвалите ребенка, ваша беседа с ним о том, как он прожил этот день в саду должна быть эмоционально окрашена.

7. Проигрывайте дома различные ситуации в саду. Пусть одна из домашних игрушек исполнит его роль. Понаблюдайте, что делает игрушка в саду, что говорит, вместе с ребенком помогите игрушке найти друзей, с ее помощью решайте проблемы вашего малыша, ориентируясь на положительные результаты. Передавайте ребенку технологию поведения в различных ситуациях