Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребёнка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

Средний срок адаптации:

- в яслях 7 – 10 дней
- в младшем дошкольном возрасте 2 – 3 недели
- в старшем дошкольном возрасте 1 месяц

В том случае, когда ребёнок не справляется с задачей адаптации к новым условиям, мы можем наблюдать симптомы трудной адаптации.

- нарушение положительного эмоционального состояния ребёнка;
- ребёнок много плачет, стремится к эмоциональному контакту с взрослыми или, напротив, раздражённо отказывается от него;
- ребёнок испытывает сложности с установлением контакта с другими детьми;
- нарушение аппетита;
- нарушение сна;
- болезненно протекает разлука с родными;
- снижается общая активность;
- общее подавленное состояние.

Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько **рекомендаций**:

- Перед поступлением в детский сад лучше привести ребенка на прогулку для знакомства с детьми и воспитателями.
- Заранее познакомиться с режимом детей в детском саду и приблизить постепенно к нему домашний режим Вашего ребенка.
- Приучайте к новым условиям ребенка постепенно и последовательно.
- Не следует резко менять привычный уклад жизнедеятельности ребенка, например, отучать от вредных привычек.
- Предоставьте ребенку возможность принести в детский сад свои любимые игрушки.
- Согласуйте свои действия с воспитателем: чего избегать, а что поощрять у ребенка.
- Создайте особый ритуал ухода и возвращения Вас в детский сад.
- Когда Вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Не показывайте ему свое волнение.
- Не давайте ребенку почувствовать собственную боязнь разлуки.
- Избегайте избыточной сентиментальности или изменения своей привычной манеры поведения.
- Учите ребенка общению со взрослыми и детьми. Не ограничивайте общение ребенка только семейным кругом.

Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он впервые поступил в детский сад

- Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
- Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
- Будьте терпеливы.
- Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
- Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- Если вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
- Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые, понятные объяснения.
- Каждый день читайте малышу.
- Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
- Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте…
- Поощряйте любопытство.
- Не скупитесь на похвалу.

Первые признаки того, что ребенок адаптировался.

1. *Хороший аппетит.*
2. *Спокойный сон.*
3. *Охотное общение с другими детьми.*
4. *Адекватная реакция на предложения взрослого.*
5. *Нормальное эмоциональное состояние (жизнерадостный, активный, любопытный…)*

Ребенок хорошо адаптировался, если в его поведении нет:

1. Крайностей.

Например: излишняя активность, чрезмерная пассивность.

2. Возврата к более ранним привычкам.

Например: ребенок ест самостоятельно и вдруг снова требует,
чтобы его кормили с ложки.

3. Отставание в развитии от сверстников.

Например: в 4 года разговаривает, как в 2,5 года.

4. Непрекращающиеся трудности с элементарными вещами.

Например: кормление ребенка остается проблемой.

www.kids-psyhology.ru

Адаптация ребенка к детскому саду