

Наступает новая жизнь, когда маленький ребенок впервые выходит в мир. И начинается большая жизнь обычно с детского сада.

Что такое адаптация?

- Вхождение в новую среду и приспособление к новым условиям социального существования, к новому режиму.

- Комплекс процессов и действий, направленных на приспособление к изменяющимся условиям существования.

***Уровни адаптации:***

1.Психологический уровень адаптации (предстоит привыкнуть) :

• К отсутствию значимого взрослого (мамы, папы)

• Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать

• Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами

• Необходимости отстаивать свое личное пространство

2.Физиологический (надо привыкнуть)

• К новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам (необходимости сидеть, слушать, выполнять команды)

• Невозможности уединения

• Необходимости самоограничений

• Новой пищи, новым помещениям, освещенности, запахам

3.Степени адаптации

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени адаптации ребенка к детскому саду:

1 – 16 дней - легкая адаптация

20-40 дней – адаптация средней тяжести

от 40 до 64 дней – тяжелая адаптация

***Три степени тяжести прохождения адаптационного периода***

• Легкая адаптация - к 20-му дню пребывания в ДОУ нормализуется сон, ребенок нормально ест не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений.

• Средняя адаптация - поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОУ. Нервно-психическое развитие насколько замедляется (замедление речевой активности). Заболеваемость не более 2-х раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений или несколько снизился.

• Тяжелая адаптация - характеризуется значительной длительностью (от двух до шести месяцев и дольше) и тяжестью всех проявлений.

***Факторы, мешающие адаптации малыша к д/с:***

- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;

- Чрезмерная тревожность родителей;

- Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;

- Воспитание ребенка в духу вседозволенности;

- Неврологическая симптоматика у ребенка: астеничность, гиперактивность и т. п. ;

- Болезненность малыша;

- Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.

Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте, играйте, смотрите вместе мультики, делайте домашнюю работу.

Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, как пошел в детский сад, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны.

***Советы воспитателя:***

* В выходные дни стоит придерживаться режима дня принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности которым малыш уже обучился. Чтобы ускорить процесс привыкания к саду.
* Желательно дома укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике, рассмотреть все положительные моменты.
* В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2 часов. Время пребывания можно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален у каждого ребенка), можно оставлять ребенка на целый день.
* Если ребенок плачет надо взять его на руки и успокоить. Но не стоит на долго затягивать момент прощания, а то ребенку будет сложнее отпускать родителей.
* После прихода из детского сада необходимо спрашивать детей о том, как прошел день. Интересоваться успехами ребенка и акцентировать внимание на положительных моментах.