Адаптация ребёнка в детском саду.



Адаптация (от лат. «приспособляю») — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжёлую.

При легкой **адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1–2 недели. У ребёнка преобладает устойчиво-спокойное эмоциональное состояние.

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20—40 дней, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация приводит к длительным заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно- разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации; активное эмоциональное состояние, плачь, негодующий крик, либо тихое хныканье, подавленность, напряженность.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода

- 1. Возраст.
- 2. Состояние здоровья.
- 3. Уровень развития.
- 4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
- 5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
- 6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Причины тяжелой адаптации к условиям ДОО

- 1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
- 2. Наличие у ребёнка своеобразных привычек.
- 3. Неумение занять себя игрушкой.
- 4. Несформированность элементарных культурно гигиенических навыков.
- 5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

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

Что делать, если ребёнок начал ходить в детский сад

- 1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
- **2.** Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно не оставляйте его в течении первой недели на весь день в детском саду.
- 3. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
- **4.** С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
- **5.** Поддерживайте дома спокойную обстановку, не собирайте шумные компании.
- 6. Не перегружайте ребёнка новой информацией.
- 7. Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОО

- 1. Важен Ваш уверенный, позитивный настрой на детский сад.
- 2. Рассказывайте ребёнку, что хорошего и интересного его ждёт в детском саду.
- 3. Дайте ребенку с собой его любимую игрушку или домашний предмет.
- 4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и т.д.).
- 5. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке, поиграйте в подвижные игры.
- 6. Устройте небольшой семейный праздник вечером.

Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.
Будьте терпеливы и у Вас вместе все получится!!!