

Рекомендации родителям:

- Сформируйте у себя положительное отношение к детскому саду, настройте себя на то, что ребенку здесь будет хорошо, он будет ухожен, окружен вниманием, он получит поддержку.
- Избегайте любых негативных разговоров в семье о детском саду в присутствии ребенка, поскольку они могут сформировать у него негативное отношение к посещению детского сада.
- Позаботьтесь о том, чтобы распорядок дня ребенка дома был приближен к распорядку дня в детском саду (ранний подъем, время дневного сна, приема пищи, прогулки).
- Ознакомьтесь с режимом питания и меню в саду. Учите ребенка есть не перетертые блюда, пить из чашки, приучайте держать ложку.
- Отучайте ребенка от подгузников.
- Учите ребенка узнавать свои вещи: белье, одежда, обувь и т.д.
- Учите играть с игрушками. Скажем, куклу можно кормить, качать; пирамидку – собирать, разбирать.
- Приучайте ребенка после игры складывать игрушки на место.
- Воспитывайте у ребенка позитивный настрой и желание общаться с другими детьми.

Помните, не бывает одинаковых детей – у всех адаптация проходит по-разному. Родители должны сами постараться настроить себя на спокойный, терпеливый лад, так как ребенок чувствует ваше настроение, ваши переживания.



МБДОУ «Детский сад №35»

Консультация для родителей

«Адаптация детей раннего возраста к детскому саду»



Подготовила воспитатель
Кузьменко Н.Н.

В жизни ребенка наступает самый сложный период за все его пребывание в детском саду – период адаптации.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Выделяют три степени адаптации:

- лёгкую,
- средней тяжести ,
- тяжёлую.

Легкая степень адаптации.

К 20 дню пребывания в детском саду у ребенка нормализуется сон, аппетит. Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение 2-х недель. Заболеваемость не более 1 раза, сроком не более 10 дней.

Средняя степень адаптации.

Нарушения в общем состоянии выражены ярче и длительны. Сон восстанавливается через 20-40 дней, качество сна также страдает. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость может наблюдаться в течение всего дня. Отношение к близким – эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к взрослым избирательное. Заболевания до 2 раз, сроком не более 10 дней, без осложнений.

Тяжелая степень адаптации.

Ребенок плохо засыпает, сон короткий, прерывистый, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами, аппетит снижается. Настроение безучастное, малыш много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60 дню пребывания в детском саду. Отношение к близким – эмоционально-возбужденное. Отношение к детям – избегает, сторонится детей или проявляет агрессию. Отказ от участия в деятельности. Респираторные заболевания более 3 раз, сроком более 10 дней.

Для того чтобы ребенок смог наиболее безболезненно привыкнуть к новым условиям, ему нужно время.

Правила адаптации:

- Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.
- В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сон час, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.
- Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку и т.д.
- Для детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей – мамы, папы, бабушки и дедушки.
- Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сон час. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку полного дня.
- Придумайте свой ритуал прощания. Например, поцеловать, потереться носиками, помахать рукой.