

Детский сад ждёт тебя, малыш.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период. **Адаптация** – от лат. (приспособляю) – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом. Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребёнка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведёт к нарушению здоровья, поведения, психики ребёнка.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребёнка из семьи в дошкольное учреждение. Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребёнок приобрёл при поддержке близкого человека.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

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

Наглядным примером выступают, прежде всего, сами родители. Требования к ребёнку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщаются требования, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный. Если ребёнок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно. Нужно соразмерять собственные ожидания с

индивидуальными возможностями ребёнка. Важно так постоянно поощрять ребёнка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения работы.

Планируйте своё время так, чтобы в первые 2 - 4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день, а в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребёнка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку. Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребёнка меняется всё: режим, окружающие взрослые дети, обстановка, пища - очень хотелось бы, что бы воспитатели к моменту прихода нового ребенка в группу знали, как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними. Скорее всего, ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей - быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые фразы: «Я по тебе соскучилась, мне хорошо с тобой». Обнимайте ребёнка, как можно чаще. Условия уверенности и спокойствия ребёнка - это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.

Рекомендации психолога.

1. По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, выказывать положительное отношение к ним.

2. Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игры.
3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем, как зайчики».
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребёнок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребёнка от себя.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.



