

АДАПТАЦИЯ

Адаптация – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в нашем случае – это привыкание малыша к детскому саду.

Степени тяжести адаптации:

1. *Лёгкая адаптация:* к 20-му дню пребывания в детском саду нормализуется сон, ребёнок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идёт на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений.

2. *Адаптация средней тяжести:* поведенческие реакции восстанавливаются через 1-2 месяца пребывания в детском саду. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.

3. *Тяжёлая адаптация:* характеризуется значительной длительностью (от двух до шести месяцев) и тяжестью всех проявлений.

Адаптация детей проходит три фазы:

1. Острая фаза или период дезадаптации.

Сопровождается разнообразными колебаниями в физическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, спаду в речевом развитии (длится в среднем один месяц).

2. Подострая фаза или собственно адаптация.

Характеризуется адекватным поведением ребёнка, то есть сдвиги уменьшаются и отмечаются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится три-пять месяцев).

3. Фаза компенсации или период адаптированности.

Характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития, начинают вести себя спокойнее.

Чтобы сформировать у ребёнка привычку к аккуратности и чистоте, родители и воспитатели должны:

- предъявлять ребёнку единые, обоснованные и понятные им требования;
- учитывать возрастные особенности ребёнка при формировании навыков самообслуживания, оказывать ребёнку помощь в трудных для него ситуациях;

- терпеливо и постепенно учить ребёнка правильно мыть и вытирать руки, пользоваться туалетом, одеваться и раздеваться, есть ложкой, пить из чашки;
- показывать ребёнку собственный пример аккуратности и опрятности внешним видом и поведением.

Чтобы воспитать у ребёнка уверенность в себе и своих возможностях, развивать активность, инициативность, самостоятельность, необходимо:

- рассказывать ребёнку о его реальных и возможных достижениях («Смотри, зайка, как аккуратно умеет складывать вещи в шкафчик наша *(имя)*. Ты можешь у неё поучиться.»);
- отмечать и приветствовать даже минимальные успехи ребёнка;
- не критиковать результаты сделанного ребёнком;
- никогда не осуждать ребёнка как личность («Ты плохой, жадина,...»), осуждать только конкретные поступки («Ты сделала *(то-то, то-то)*, это плохой поступок.»)
- предоставлять ребёнку полную самостоятельность во всём. Что опасно для их жизни и здоровья;
- поддерживать инициативу ребёнка, поощряя у него стремление ставить собственные цели, помогая реализовать задуманное.

Чтобы помочь ребёнку быстрее привыкнуть к детскому саду, необходимо выполнять следующие рекомендации:

1. старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребёнка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания.
2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щёчку, помахать рукой) а так же ритуал встречи.
3. По возможности приводить малыша в детский сад должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.
4. Не обманывайте ребёнка, забирайте домой вовремя, как пообещали.
5. Разрешите ребёнку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме (согласовать с воспитателем).
6. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
7. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребёнка.
8. Не отлучайте ребёнка от вредных привычек в адаптационный период (сосание соски, качание).
9. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

10. На время прекратите посещение с ребёнком многолюдных мест, цирка, театра.

11. Будьте терпимее к его капризам.

12. «Не пугайте», не наказывайте детским садом.

13. Уделяйте ребёнку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.

14. Не скупитесь на похвалу.

15. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!