



3 РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД В ДОУ»

Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Адаптация – приспособление к новым условиям. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без

проблем.

Принято различать лёгкую, среднюю и тяжёлую степени адаптации:

1. Легкая адаптация:

При легкой адаптации наблюдается временное ухудшение эмоционального состояния. Малыш плохо спит, теряет аппетит, капризничает, отказывается от игр. Однако все эти явления проходят в течение месяца, иногда и раньше – за 2-3 недели. Вес без изменений.

2. Средняя адаптация:

При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние, аппетит и сон нормализуются медленнее (1-2 мес.). Кроме того, в первый месяц после поступления многие дети заболевают острой респираторной вирусной инфекцией (ОРВИ), которая длится не более 7-10 дней и проходит без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается.

3. Тяжелая адаптация:

При тяжелой адаптации (более 2 мес.) у детей отмечаются стойкие нарушения поведения: они прячутся в укромный уголок и сидят в раздевальной комнате, зовут маму, много плачут, плохо спят, отказываются от еды. В первые дни они бурно реагируют на уход родителей, проявляют агрессию к сверстникам, потом становятся вялыми и пассивными. Такие дети, как правило, заболевают ОРВИ в первые 10 дней после поступления в дошкольное учреждение, болеют повторно и с осложнениями. Замедляется рост, прибавка в весе.

Факторы, влияющие на адаптацию

1. Состояние здоровья и уровень развития ребёнка.
2. Возраст малыша.
3. Биологические (наследственные факторы, состояние здоровья родителей, особенно матери во время беременности, роды, послеродовой

период, заболевания ребёнка) и социальные факторы (полная, неполная семья, многодетная, стиль и характер общения с ребёнком).



Клиника адаптации:

Изменяются первичные формы поведения: аппетит, сон, эмоциональное состояние

Нарушается ориентировочная реакция, игровая, двигательная активность.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- Сами родители должны быть психологически готовы к расставанию. Ребёнок должен видеть, что родители спокойны, уверены в том, что ему будет хорошо в детском саду!!!
- Познакомьтесь с режимом дня в детском саду и начинайте придерживаться его дома;
- Планируйте своё время так, чтобы в первое время посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день. Постепенно увеличивайте время пребывания малыша в детском саду. Прислушивайтесь к рекомендациям педагогов, не торопитесь укладывать ребёнка на сон.
- Не угрожайте детским садом, как наказанием;
- Не идеализируйте детский сад;



- Золотое правило организации жизнедеятельности в детском сообществе: «Можно делать всё, если это не мешает окружающим и не опасно для здоровья». Это правило относится не только к периоду адаптации, но и ко всей жизни детей в саду, к их адаптации и самореализации в коллективе сверстников.
- Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания. Заранее отучайте от “вредных” привычек (пустышки, бутылочки, укачивание на руках и т.п.).
 - Настройте малыша на дружелюбное общение с незнакомыми детьми;
 - Избегайте обсуждения при ребёнке волнующих вас проблем, связанных с детским садом;

- Очень важна спокойная, дружеская атмосфера в семье;
- Не обещайте ребёнку вознаграждение за посещение детского сада;
- Продумайте всё до мелочей, чтобы обойтись без спешки и нервозности. Заранее подготовьте в отдельном пакете запасную одежду. Все вещи должны быть максимально просты и удобны. Перед тем, как вести ребенка в детский сад, тщательно проверьте завязки и застёжки на одежде и обуви.
- В группах соблюдается температурный режим, поэтому одежда детей должна быть лёгкой, просторной. Одежда и обувь из натуральных волокон является экологически чистой. Через них кожа дышит, не происходит перегревания или переохлаждения. (В группе, на прогулке).
- Дайте с собой любимую игрушку, фотографию.
- Не затягивайте расставание, не дразните ребёнка своим присутствием.
- Придумайте свой собственный ритуал прощания.
- Детям не разрешается «давать сдачи», обижать друг друга, это требование продиктовано соображениями безопасности каждого ребёнка.
- Если ребенок заболел, нужно утром позвонить в детский сад и сообщить о его болезни. Это необходимо, чтобы вовремя снять ребенка с питания и не оплачивать дни, пропущенные по болезни!
- Просим Вас не давать ребенку с собой в детский сад, конфеты, чипсы, жевательную резинку, сухарики и т.п.
- Чтобы избежать случаев травматизма, родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребенка на наличие опасных предметов.
- В период адаптации аппетит в норме бывает снижен, поэтому не нужно принуждать ребёнка есть, доедать до конца, и тем более просить педагогов кормить ребёнка насильно. Это может привести к стойкому отказу от еды в детском саду.
- В питании ребёнка должно быть достаточное количество фруктов, овощей, натуральных соков, кисломолочных продуктов. Предлагать ребёнку продукты содержащие железо (гречневая каша, яблоки и пр.)
- Категорически запрещается приносить в детский сад острые, режущие стеклянные предметы (ножницы, ножи, булавки, проволоку, зеркала, стеклянные флаконы), а также мелкие предметы (бусы, пуговицы и т.д.), таблетки.

- Необходимо лично передавать и забирать ребенка у воспитателя, не нарушая режим ДОУ, не передоверяя ребенка незнакомым лицам, а также лицам не достигшим 16 - летнего возраста.

Адаптационный период считается законченным если:

- Нормализуется настроение
- Ребёнок с аппетитом ест
- Играет
- Нормализуется сон

Успешной адаптации! Удачи!