

# «В детский сад с радостью»

## Адаптация ребенка к ДОУ



[www.tvoyrebenok.ru](http://www.tvoyrebenok.ru)

Рина Павлова

Какое счастье!

Ваш малыш подрос!

И многое уже умеет сам:

Играет, ходит, говорит и размышляет.

Тревожно маме, папе, всей семье,

Переживает даже серый кот-

Малыш сегодня в детский сад идет!

Вздыхает мама, как он там один?

Не плачет ли? Как кушает? Что с ним?

Не хочет больше в сад, но почему?

И что это все значит?

Что делать? Как же все исправить?

Всех адаптация переживать заставит!



Адаптация- это приспособление или привыкание организма к новым условиям.

## Степени адаптации



легкая

средняя

тяжелая

**1 степень** – поначалу ребенок капризничает, плачет.

Обычно через 2 – 3 недели он будет оставаться в детском саду без проблем. Сдвиги нормализуются в течении 10-15 дней.



**2 степень** – слезы, крики, странное поведение ребенка. Ребенок отказывается идти в детский сад, но успокаивается постепенно в группе. На фоне такого эмоционального состояния ребенок начинает болеть. Постепенно ребенок становится спокойнее и затем привыкает. Сдвиги нормализуются в течении месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса.

**3 степень** – самая тяжелая. Ребенок никак не может привыкнуть к детскому саду. Ребенок начинает часто и длительно болеть. От этого страдает его нервно –психическое развитие: ребенок может забывать новые слова, демонстрировать мнимое неумение есть ложкой, проявлять замкнутость и отчужденность. Длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое так и психическое истощение организма.



# Чего боится мама?

- Расставание по утрам, истерик;
- Плохой аппетит у малыша;
- Частые болезни;
- Недостаточная сформированность навыков самообслуживания;
- Наличие капризов, упрямство, агрессии;
- Наличие у ребенка вредных привычек;
- Плохая речь у ребенка



# Как же помочь ребенку быстрее адаптироваться

Начнем с самых простых способов.

*Научить.*

**Чем больше ребенок будет уметь делать сам, тем легче ему будет в садике.**

**Хорошо, если он умеет сам пить из чашки и есть ложкой** — не будет сидеть за столом, ждать, когда его накормят и нервничать, или не откажется совсем есть в садике, потому, что воспитатели не умеют кормить, да еще и развлекать, так как мама. Ребенок будет сытым и спокойным, а не голодным и капризным.

**Сам одевается и раздевается** — не будет ждать своей очереди, чтобы его одели на прогулку или раздели после нее — не перегреется.

**Сам пользуется унитазом, садится на горшок или хотя бы просится на него** — не будет ходить в мокрых штанах или намеренно задерживать стул.

**Чем лучше ребенок разговаривает** — тем легче ему общаться с детьми и воспитателями — выражать свои желания. Нужно познакомить ребенка с другими детьми, а заодно и с их родителями — расширять круг общения.



## Рекомендации родителям:

- Папе отводить ребенка в садик. Обычно к папе ребенок привязан меньше, поэтому с ним легче расстаться. Кроме этого, рекомендуется не затягивать процедуру прощания.
- Договариваться с ребенком, когда Вы его заберете и стараться не опаздывать.
- Давать с собой первое время любимую игрушку или мамино фото, так малышу будет комфортнее.
- При расставании постарайтесь быть спокойными и уверенными сами. В противном случае ребенок может уловить Ваше беспокойство и будет расстраивать, и плакать еще больше.
- Не позволяйте ребенку манипулировать Вами и вынуждать Вас из-за слез и капризов забирать его домой. Ваше спокойствие, доброжелательное отношение поможет ребенку обрести спокойствие.
- Вечером дома устройте небольшой семейный праздник, например, совместное чаепитие, во время которого Вы можете похвалить ребенка за проведенный день в группе при всех участниках этого маленького праздника. Скорее всего, подобная доброжелательная обстановка поможет ребенку быстрее адаптироваться к условиям детского сада и не переживать во время прощания с Вами.

- Дайте малышу с собой вашу семейную фотографию;
- Можно дать задание: будешь в саду - приготовь мне подарок (нарисуй, слепи, приклей);
- Скажите, что у вас тоже есть задание и вы отправляете его выполнять;
- Не обещайте подарков и сладостей за то, что он остается в детском саду
- Найти какой-нибудь ненужный *ключ*, который можно ежедневно вручать ребенку, отправляя его в ясли. Положите его в кармашек малышу и скажите ему, что это ключ от квартиры (или то дома), и что Вы не сможете без ребенка попасть домой. Это поможет малышу обрести уверенность, что мама и папа обязательно придут за ним вечером, “не забудут” его в детском саду.

## *Напутствие*

Мудрые папы и мамы! Период адаптации не самый легкий в Вашей жизни и жизни вашего малыша.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проникательность.

И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!



*Спасибоньки.*  
**За внимание!**

