

Советы родителям в адаптационный период

Как современные и грамотные родители вы имеете какое-либо представление о процессе детской адаптации. Напомню его определение.

Адаптация – это приспособление к условиям окружающей среды.

Проще говоря, когда между организмом и этой средой устанавливаются правильные взаимоотношения, *происходит привыкание к окружающим влияниям*. Организм ребёнка постепенно приспособляется к определённой температуре помещения, окружающему микроклимату, характеру пищи и т.д. Под влиянием систематических воздействий со стороны окружающих ребёнка взрослых, у него *образуются различные привычки*: он привыкает к режиму, способу кормления, укладывания, у него формируются определённые взаимоотношения со сверстниками, привязанность к ним. У маленького ребенка слабые тормозные процессы и относительно мала подвижность нервных процессов. Однако, мозг ребёнка очень пластичен, и если эти изменения условий жизни происходят не очень резко, то *при правильном воспитательном подходе быстро восстанавливается уравновешенное поведение и не остаётся каких-либо отрицательных последствий*, т. е. ребёнок адаптируется к новым условиям своей жизни.

До определения ребенка в детский сад советуем вам провести анализ, на ваш взгляд, «*сильных*» и «*слабых*» *сторон малыша*, чтобы составить предварительный прогноз адаптации.

Проверьте себя: насколько готов ваш ребенок к поступлению в ДООУ?

- **Настроение ребенка** (*бодрое, раздражительное, подавленное*)
- **Сон** (*засыпает быстро, медленно, спокойно, беспокойно*)
- **Аппетит** (*хороший, плохой, избирательный*)
- **Горшок** (*просится на горшок, не просится, ходит мокрый*)
- **Интерес к игрушкам** (*проявляет: всегда, иногда, не проявляет*)
- **Интерес к действиям взрослых** (*проявляет: всегда, иногда, не проявляет*)
- **Обхождение без посторонней помощи** (*может, не может обходиться*)
- **Инициативность со взрослыми** (*вступает в контакт по своей инициативе, сам не вступает в контакт*)
- **Адекватность к оценке своей деятельности** (*да, не всегда, нет*)
- **Разлука с близкими людьми** (*переносит легко, относительно, тяжело*)
- **Особая привязанность к кому-либо из взрослых** (*есть, нет*)

Эти данные помогут не только вам, но и специалистам ДООУ, которые будут окружать ребенка. Психолог, к примеру, определит проблемы, которые могут возникнуть у ребенка в период адаптации и даст родителям конкретные

рекомендации. Расскажет о степенях прохождения этого трудного периода, максимально смягчая состояние тревожности.

Существуют 3 основные степени адаптации:

Степени адаптации к ДОУ

- Легкая адаптация (*ребенок готов к поступлению в ДОУ*)
- Средняя адаптация (*ребенок «условно» готов*)
- Усложненная адаптация (*ребенок не готов*)

В качестве профилактики дезадаптации мы можем дать вам несколько полезных советов:

Профилактические советы родителям будущих воспитанников

1. **Укрепляйте детский иммунитет** (*во избежание вирусных инфекций*)
2. **Живите по детскому режиму** (*привычный для ребенка режим совпадает с распорядком ДОУ*)
3. **Приучайте ребенка к самостоятельности** (*приучение к горшку, навыки одевания-раздевания, расставание мамой, моральная подготовка*)
4. **Будьте на «волне» с ребенком** (*ваше настроение должно быть «в унисон» с ребенком, не озвучивайте при нем волнующие моменты, не угрожайте детским садом, убеждайте его в том, что он большой, прививайте, говорите о любви к нему*)

Наш опыт показывает, что при поступлении в ДОУ не только дети, но и родители проходят адаптацию.

Уважаемые родители, чтобы облегчить это ваше тревожное состояние вам надо постараться избежать следующих ошибок:

4 ошибки родителей при адаптации ребенка в детском саду

Ошибка № 1 «Исчезновение мамы» *Никогда не уходите незаметно. У ребенка возникает ощущение, что теперь мама может внезапно исчезнуть в любой момент его жизни. Придумайте ритуал прощания: он облегчит расставание*

Ошибка № 2 - «Долгое пребывание». *Стремление оставить ребенка сразу на половину дня или целый день нежелательно. Посещение ребенком ДОУ осуществляется по определенной схеме, ориентированной на постепенное, безболезненное привыкание ребенка к новой обстановке; его характерные особенности, самочувствие.*

Ошибка № 3 - «Неправильный режим дня». Домашний режим ребенка желательно максимально приблизить к режиму ДОО. Только тогда он сможет легко засыпать и просыпаться, и идти в группу в хорошем настроении!

Ошибка № 4 - «Быстрые сборы». Пробуждение «впритык» порождает нервные, поспешные сборы, исключая утреннюю нежность, ласку, необходимые ребенку. Выходите из дома заблаговременно, чтобы уже по дороге настроить ребенка, и себя в том числе, на позитивный лад.

Проблема адаптации - достаточно обширная тема. Опыт показывает, что каждый набор детей по-разному проходит адаптацию. Как она будет происходить у ваших малышей - покажет время. Будем надеяться, что наши советы и рекомендации помогут вам и нам ее облегчить.

Советы родителям при адаптации ребенка к условиям детского сада

Для детей очень важны четкие правила, только тогда они безоговорочно примут предлагаемую ситуацию.

- Утром, по дороге в детский сад, рассказывайте ребенку, куда вы идете, зачем вы идете, кто его там ждет.
- Никогда не показывайте ребенку свою тревогу и слезы. Дети чувствуют настроение своих близких людей.
- Возьмите с собой в детский сад любимую игрушку малыша, с ней ему будет спокойней.
- При расставании с малышом возьмите его на ручки и скажите уверенным и доброжелательным тоном, куда вы уходите: на работу, в магазин, по каким-либо делам и обязательно вернетесь.
- Придумайте вместе с малышом несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать вас.
- Забираете малыша из детского сада, проявите к нему как можно больше внимания, ведь он хочет рассказать вам о новом и интересном, что случилось с ним за день.