

Адаптация ребёнка в ДОУ.

Для каждого родителя именно его ребёнок самый лучший, самый умный и самый добрый. Но вот его отдадут в детский сад. Естественно, у мамы с папой возникают первые переживания, связанные с садом. А как ребёнок привыкнет? Будет ли плакать? Понравится ли ему? И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны больше знать об особенностях этого сложного периода.

Когда ребёнок отделяется от семьи и идет в детский сад, жизнь и взрослых, и детей значительно меняется. Потребуется какое-то время для того, чтобы семья приспособилась к новым жизненным обстоятельствам. Это моменты первого столкновения с неизвестным, новым. Это новая, часто неожиданная, эмоциональная реакция как ребенка, так и его родителей. При поступлении в дошкольное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация (от лат. «приспособление») – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях.

Физиологическом – ребенок начинает часто болеть, так как под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма;

Психологическом – ребенок может капризничать, плохо есть и спать, он может быть агрессивным или подавленным, много и безутешно плакать;

Социальном – ребёнок «теряется» в окружающем мире, забывает порой многое из того, чему он научился: хуже говорит, становится менее самостоятельным.

Для всех семей острый период адаптации индивидуален. Время адаптации для каждого ребенка может быть разным – от 20–30 дней до 2–6 месяцев. Существует четыре степени адаптации:

***Легкая** – около месяца требуется ребенку, чтобы приспособиться к новым условиям;

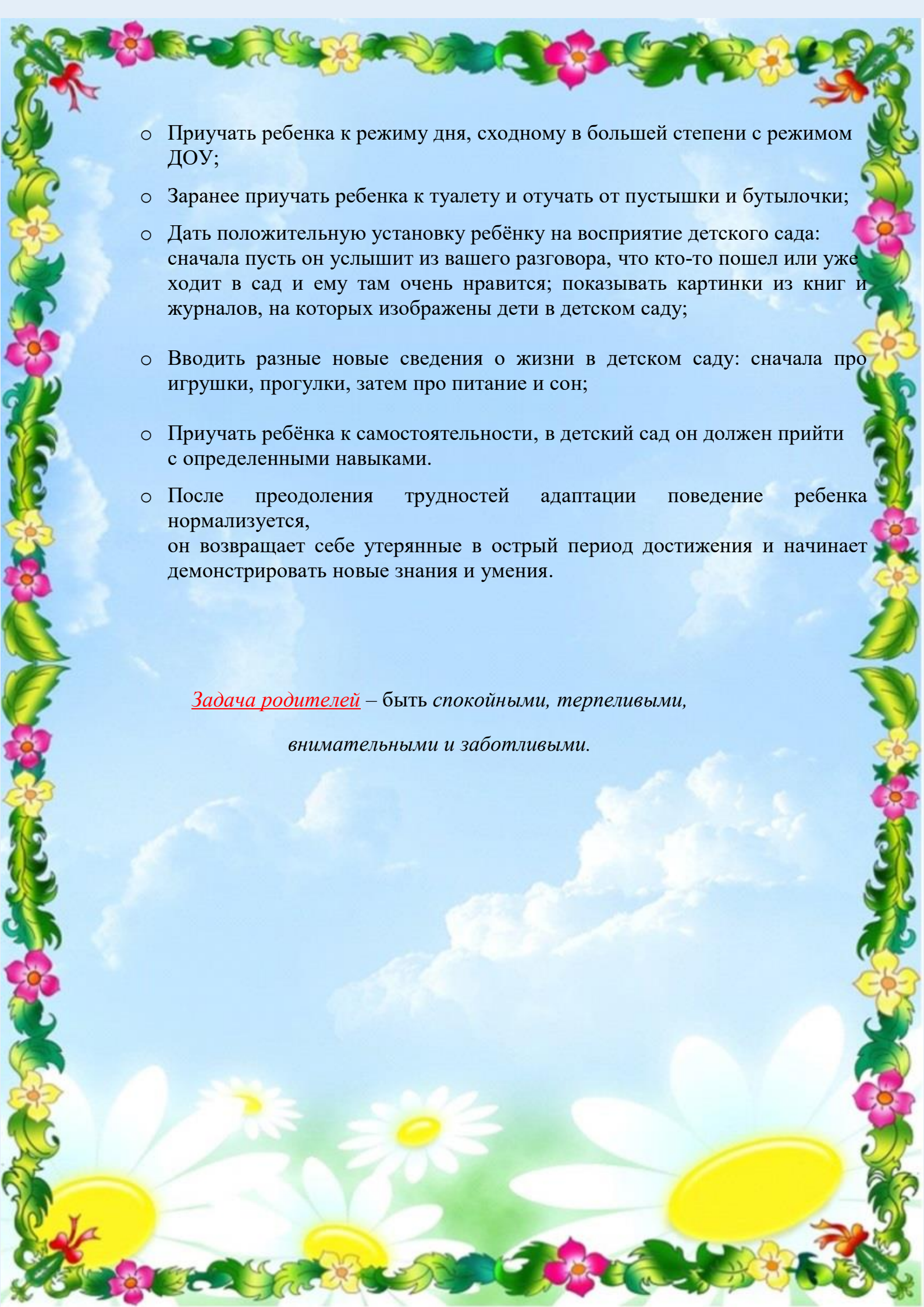
***Средняя** – ребенок приспосабливается за два месяца;

***Тяжелая** – ребенок приспосабливается за три месяца;

***Очень тяжелая** – около полугода и более;

В период адаптации важно:

- Предупреждать возможность утомления или перевозбуждения;
- Поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку;

- 
- Приучать ребенка к режиму дня, сходному в большей степени с режимом ДОУ;
 - Заранее приучать ребенка к туалету и отучать от пустышки и бутылочки;
 - Дать положительную установку ребёнку на восприятие детского сада: сначала пусть он услышит из вашего разговора, что кто-то пошел или уже ходит в сад и ему там очень нравится; показывать картинки из книг и журналов, на которых изображены дети в детском саду;
 - Вводить разные новые сведения о жизни в детском саду: сначала про игрушки, прогулки, затем про питание и сон;
 - Приучать ребёнка к самостоятельности, в детский сад он должен прийти с определенными навыками.
 - После преодоления трудностей адаптации поведение ребенка нормализуется, он возвращает себе утерянные в острый период достижения и начинает демонстрировать новые знания и умения.

Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми,
внимательными и заботливыми.