**«Адаптация детей к условиям детского сада»**



Что же такое адаптация?

Адаптация - процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным или негативным (стресс) результатам. При этом выделяют два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Выделяют три степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

• Легкая адаптация (1-2 недели)

• Средняя адаптация (20 – 40 дней)

• Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев)

• Очень тяжелая адаптация (около полугода и более)

Как бы мы не готовили ребенка к посещению детского сада, он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса. Это проявляется в отказе от пищи, негативном эмоциональном состоянии, ухудшение самочувствия. Малыш беспокойно спит или не спит вообще, мочится в постель, жмется ко взрослым или, наоборот, отказывается от контактов с ними. Родители как правило отмечают, что он вздрагивает во сне, становится дома беспричинно обидчивым, плаксивым, теряет приобретенные ранее умения. Все это может отразиться на его здоровье.

Как же помочь малышу успешно адаптироваться к новым условиям?

Итак, Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить ряд рекомендаций:

• Постарайтесь создать в семье спокойную, теплую, дружескую атмосферу.

• Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении. Требований не должно быль очень много.

• Будьте терпеливы.

• Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены.

• Поддерживайте дома режим дня детского сада.

• Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения с взрослыми.

• Расскажите воспитателям об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения, навыки, в какой помощи он нуждается.

• Давайте ребенку в садик любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ли ей грустно. Таким образом вы узнаете много о том, как вашему малышу удается привыкнуть к детскому саду.

• Отзывайтесь положительно о детском саде и воспитателях.

• Оставляя утром ребенка в детском саду, будьте уверены и спокойны, не затягивайте прощание.

• Вхождение ребенка в детский сад должно быть постепенным: вначале нужно привести его в группу, познакомить с воспитателями, со сверстниками, посмотреть вместе с ним игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем несколько дней пребывание в детском саду должно ограничиться временем до дневного сна, в дальнейшем, в зависимости от состояния ребенка, это время постепенно увеличивается.

• В период привыкания к детскому саду важно учитывать, что, находясь в группе, он чувствует себя скованно и вынужден сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению, которое, если не разрядить, может стать причиной невроза. Поэтому дома следует как можно больше играть с ним в веселые подвижны игры и в полной мере выражать эмоции как детям, так и взрослым, полезны так же лепка, рисование, игры с песком и водой.

• Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.

• Каждый день читайте ребенку. Заботьтесь о том, чтобы у него были новые впечатления.

• Занимайтесь с ребенком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте….

• Поощряйте любопытство.

• Не скупитесь на похвалу.

• Радуйтесь Вашему ребенку!

Подготовила педагог – психолог

МАДОУ детский сад №524

Шатунова Елена Львовна.