

РОЛЬ ВЗРОСЛОГО В УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ

Оформляя ребенка в детский сад, все родители переживают:

как встретят его? будет ли ему там хорошо?

Адаптация- это приспособление организма к изменяющимся условиям. С поступлением в детский сад в жизни ребенка происходит ряд серьезных изменений: соблюдение режима дня, отсутствие родителей, контакт со сверстниками. Это очень сложный период для ребенка, его родных, и для персонала.

Адаптационный период протекает у всех детей по-разному. Это зависит от многих причин, в том числе и от того, насколько малыш подготовлен к детскому саду.

Адаптация проходит в более тяжелой форме, если:

- В семье режим намного отличается от садовского или вообще отсутствует.
- У ребенка не сформированы элементарные культурно-гигиенические навыки.
- Ребенок не может занять себя игрушкой.
- Отсутствует опыт общения с незнакомыми детьми и взрослыми.

В период адаптации родители могут помочь своему ребенку:

1.Прежде всего надо задуматься, нужен ли ребенку детский сад? Если да, то надо отметить все положительные стороны пребывания в саду ребенка:

- Четкое соблюдение режима дня (питание, отдых, сон).
- Развитие навыков самостоятельности, навыков самообслуживания.
- Система занятий, направленных на физическое развитие, развитие речи, интеллекта, художественных и музыкальных способностей.
- Разнообразие игровой деятельности.
- Формирование умения общаться со сверстниками, жить в коллективе.

2.Родителям необходимо быть готовым к изменениям в поведении ребенка в период адаптации:

Первый показатель - ЭМОЦИИ ребенка.

В первые дни положительные эмоции выражены незначительно (только на новизну, яркость раздражителя). Отрицательные эмоции проявляются почти у каждого (от хныканья, «плача за компанию», до постоянного приступообразного плача). Обычно дольше всех из отрицательных эмоций сохраняется хныканье при расставании с родителями.

Наибольшую опасность представляют состояния стрессовых реакций: страх, гнев, агрессия, депрессия.

На смену всем отрицательным эмоциям обязательно приходят положительные, которые свидетельствуют о завершении адаптации.

Второй показатель – СОЦИАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ.

У ребенка снижается степень социальных контактов. Дети более напряжены, замкнуты, беспокойны, малообщительны. Общение с детьми и взрослыми налаживаются постепенно.

Третий показатель – ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.

Ребенок может быть сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен.

Четвёртый показатель – СОН И АППЕТИТ.

Ребенок засыпает не сразу, порой всхлипывает; практически не спит или же ведет себя как ванька-встанька. Понижен или повышен аппетит.

Пятый показатель – ЗДОРОВЬЕ.

Снижается сопротивляемость организма. Ребенок может внезапно заболеть, без видимых причин. Обычно болезнь протекает без осложнений.

Чтобы адаптационный период протекал безболезненно, необходимо :

- Приблизить режим дома к садовскому. Формировать привычку вовремя ложиться спать, вставать, принимать пищу, бодрствовать по часам. Ломка сложившихся стереотипов приводит к негативным реакциям. Поэтому это надо делать плавно, постепенно, оберегая малыша от переутомления.
- Пересмотреть меню. Приучать есть разнообразные блюда, супы, каши и т.д.
- Формировать навыки самостоятельности (есть, одеваться). Ребенок не будет чувствовать себя зависимым.
- Отправлять ребенка только здоровым.
- Приучать ребенка к общению с другими детьми и взрослыми (чаще посещать детские площадки, парки, брать ребенка в гости). Необходимо наблюдать за ребенком: как он общается (общителен или замкнут, застенчив, конфликтен).
- Необходимо внушить ребенку, что он уже большой, скоро пойдет в детский сад, там очень интересно и т.д. Главное делать это ненавязчиво.

Первые признаки, что ребенок адаптировался: *хороший аппетит, спокойный сон, охотное общение с другими детьми, нормальное эмоциональное состояние.*

Родителям, начавшим водить детей в детский сад, следует выполнять следующие **правила**:

- ✓ Перед тем, как идти в д/с не следует ребенка кормить ;
- ✓ При расставании (воздушных поцелуев, рукопожатий и пр.) следует сразу уходить, не задерживаясь. Так легче ребенку отпустить родителей. Взрослые не должны показывать, что боятся разлуки с малышом.
- ✓ Ребенку можно разрешить взять с собой игрушку. Это придает ему уверенность, обеспечивает психологический комфорт.
- ✓ Во время прощания родитель показывает, что у него хорошее настроение , чувствует себя уверенно.
- ✓ Общаться надо с ребенком в доброжелательной форме, уточнять, когда заберут его домой и выполнять обещанное.
- ✓ Необходимо расспросить ребенка о проведенном дне, похвалить: «Какой ты молодец, ты хорошо себя ведешь».

Об успешности адаптации можно судить по поведению ребенка, его настроению и продолжительности адаптационного периода.