

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как помочь адаптироваться малышу?

Подготовила педагог-психолог

МАДОУ «Детский сад №33»

Яковенко Г.А.

В жизни ребенка наступает самый сложный период за все его пребывание в детском саду – период адаптации.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Существует три фазы адаптации:

Легкая адаптация в детском саду

При легкой степени адаптации поведение ребенка приходит в норму по всем основным показателям в течение месяца, пребывание в детском саду для него не является трагедией, он спокойно и радостно ежедневно ходит в детский сад. Снижение аппетита при легкой степени адаптации умеренное, и через неделю повышается до нормального уровня. Также и сон налаживается в течение одной–двух недель.

Средняя адаптация

Адаптация средней тяжести проходит дольше и с большими отклонениями. Аппетит и сон восстанавливаются только к середине второго месяца пребывания в детском саду. Снижается активность малыша, он становится эмоционально подавленным. Может нарушиться стул, появиться потливость, темные круги под глазами. Острые респираторные заболевания возникают чаще и протекают тяжелее.

Тяжелая адаптация

Особую тревогу вызывает эта адаптация. Длительное и тяжелое течение болезней, сильное снижение аппетита, физической и эмоциональной активности – это

симптомы, обусловленные тем, что защитные силы организма ребенка не справляются и не предохраняют его от многочисленных инфекционных факторов новой окружающей среды.

Как помочь адаптироваться малышу?

Ко времени поступления в детский сад желательно, чтобы ребенок овладел минимальными навыками самообслуживания: сам умывался, одевался, чистил зубы, расчесывался, кушал и ходил в туалет. Одевайте на ребенка максимально удобную одежду, с которой он сможет справиться сам. Не одевайте слишком дорогую одежду, которую жалко испачкать. Готовьте психологически ребенка к тому, что он будет ходить в детский сад. Рассказывайте ему как там весело, какие хорошие воспитатели, можно придумать истории про детский сад, когда будете рядом прогуливаться, покажите его ребенку. И ни в коем случае не пугайте ребенка детским садом.

Возьмите себе за правило каждый день после того, как привели ребенка из садика, не хвататься за домашние дела, а посидеть с малышом. Можно поговорить, как прошел его день, или поиграть в какую-нибудь игру. Главное, побыть с ребенком.