

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?

- В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и малышей, которые вынуждены приспосабливаться к саду.





- Следует подробнее разобраться в том, что представляет собой адаптация к детскому саду. В первую очередь она требует от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается. К тому же нельзя сбрасывать со счетов изменившиеся жизненные условия, а именно:

МАЛЫШ ВЫНУЖДЕН ПОДЧИНЯТЬСЯ ТРЕБОВАНИЯМ ЧУЖИХ ВЗРОСЛЫХ.



ОТСУТСТВУЮТ ПОБЛИЗОСТИ МАМА С
ПАПОЙ И ПРОЧИЕ РОДСТВЕННИКИ;





НЕОБХОДИМО
СОБЛЮДАТЬ ЧЁТКИЙ
ДНЕВНОЙ РАСПОРЯДОК;

НУЖНО ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С
ДРУГИМИ ДЕТЬМИ;



СТРЕССОВОЕ СОСТОЯНИЕ, В
КОТОРОМ НАХОДИТСЯ
РЕБЁНОК, ПЫТАЯСЬ
ПРИСПОСОБИТЬСЯ К
ИЗМЕНИВШИМСЯ УСЛОВИЯМ,
ВЫРАЖАЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМИ
СОСТОЯНИЯМИ:

НАРУШЕННЫЙ СОН - РЕБЁНОК
ПРОСЫПАЕТСЯ СО СЛЁЗКАМИ И
ОТКАЗЫВАЕТСЯ ЗАСЫПАТЬ;



СНИЖЕННЫЙ АППЕТИТ (ИЛИ
ЕГО ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ) -
РЕБЁНОК НЕ ЖЕЛАЕТ
ПРОБОВАТЬ НЕЗНАКОМЫЕ
БЛЮДА



РЕГРЕССИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
УМЕНИЙ - РЕБЁНОК, ПРЕЖДЕ
ГОВОРЯЩИЙ, УМЕЮЩИЙ
ОДЕВАТЬСЯ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ, ХОДИТЬ
НА ГОРШОК, «ТЕРЯЕТ»
ПОДОБНЫЕ НАВЫКИ;





понижение иммунитета - в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

ПО МЕРЕ ПРИВЫКАНИЯ К
ДЕТСКОМУ САДУ ПОДОБНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ ИСЧЕЗАЮТ.



УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ, СОВЕТЫ ПО КОТОРОЙ ДАЮТ ПСИХОЛОГИ И МЕДИКИ, ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ РОДИТЕЛЕЙ





ЧЕМ МОЖНО ПОМОЧЬ СВОЕМУ ЧАДУ?

Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать будущему дошколёнку важнейшие навыки

Пользоваться ложкой

. Воспринимать разную пищу

Ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

АДАПТАЦИЯ

(памятка для родителей)

1. Проконсультируйтесь у психолога по вопросам адаптации ребенка к дошкольному учреждению.
2. Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризные сроки: 1 год 3 месяца, 1 год 6 месяцев, 1 год 9 месяцев, 2 года 3 месяца, 2 года 6 месяцев, 2 года 9 месяцев, 3 года.
3. Отправляйте ребенка в ДОУ только здоровым.
4. Заранее узнайте у врача, какой тип адаптации возможен у ребенка, и своевременно примите все меры при неудовлетворительном прогнозе.
5. Тренируйте буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребенка и приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.
6. Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в ДОУ и введите их в домашний распорядок дня.
7. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.
8. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день.
9. Как можно раньше познакомьте малыша с детьми и воспитателями группы, в которую он в скором времени придет.



Изучайте любую информацию, которую предоставляет воспитатель. Обычно в группе устанавливается папка передвижка «Адаптация ребёнка в детском саду». Также следует чаще общаться с воспитателями, которые заполняют регулярно лист адаптации. Не следует сразу отдавать ребёнка на целый день. Лучше всего осуществлять постепенный переход от привычного режима к изменённым условиям, то есть отдавать малыша сначала на пару часов, а уже затем увеличивать срок пребывания в садике.



Обязательно проявляйте искренний интерес к тому, чем занимался ребёнок в ДОО. Если он что-то слепил, нарисовал, наклеил, следует его похвалить и поставить поделку на полочку.



Чтобы малыши поскорее адаптировались, необходимо ограничить повышенные эмоциональные нагрузки. Психологи советуют отказаться от посещения массовых развлечений; мультики и просмотр различных изображений, видео также нужно ограничить.



Детский сад и адаптация - понятия часто неразрывные, поэтому не следует воспринимать привыкание к ДОО в качестве какого-то абсолютного зла и негатива. Наоборот, подобный процесс достаточно полезен для ребёнка, поскольку готовит его к будущим переменам в жизни - школе, институту, семейным отношениям.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

