

# **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД РЕБЁНКА**

---

**Подготовила : Педагог –  
психолог Афанасьева И.М.**

# адаптация

АДАПТАЦИЯ – ОТ ЛАТИНСКОГО  
«ПРИСПОСОБЛЯТЬ» - В ШИРОКОМ  
СМЫСЛЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К  
ОКРУЖАЮЩИМ УСЛОВИЯМ.

# ФАЗЫ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ:

- **Острая фаза** – сопровождается разнообразными колебаниями в состоянии ребенка, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, большей, чем обычно капризности, плаксивости; фаза длится в среднем один месяц.
- **Подострая фаза** – поведение ребенка характеризуется как нормальное, то есть все сдвиги уменьшаются и наблюдаются лишь по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами; фаза длится 3-5 месяцев.
- **Фаза компенсации** – характеризуется ускорением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии.



# ПО СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ОСТРОЙ ФАЗЫ АДАПТАЦИЯ ДЕЛИТСЯ НА:

- *легкая адаптация* – поведение входит в норму в течение 10-15 дней; ребенок нормально прибавляет в весе, хорошо ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения сада;
- *адаптация средней тяжести* – сдвиги нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе; может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;
- *тяжелая адаптация* длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

# УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ:

---

- Для того чтобы облегчить адаптацию ребенка к детскому саду необходимо соблюдать некоторые рекомендации:
- Расскажите ребенку о детском садике заранее, поиграйте с ним в детский сад, скажите, что детский сад – привилегия детей, и что взрослых туда не пускают.
- Не оставляйте ребенка в саду на целый день сразу, приучайте его постепенно.
- Создайте комфортный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Будьте спокойны, не показывайте ребенку свое беспокойство по поводу детского сада; избегайте критических замечаний в адрес дошкольного учреждения и его сотрудников.

- 
- Научитесь прощаться с ребёнком быстро, не затягивайте расставание. Ребёнок почувствует ваше беспокойство за него и ему будет ещё труднее успокоиться.
  - Разработайте вместе с ребёнком не сложную систему прощальных знаков внимания, так ему легче будет отпустить вас.
  - Повысьте роль закаливающих мероприятий дома. Отправляйте ребёнка в детский сад лишь при условии, что он здоров.
  - С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подросток и готовится ходить в детский сад.



- 
- Создайте в выходные дни дома такой же режим, как и детском саду.
  - Не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за капризы.
  - Будьте последовательны и тверды в своих решениях. Не позволяйте ребенку манипулировать Вами, и вынуждать Вас из-за слез и капризов забирать его домой.
  - Скажите точно малышу когда вы вернётесь. Для этого не нужно говорить время по часам, можно сказать: «Я приду, когда, ты покушаешь, поиграешь, поспишь».

# ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

- Если же ребенок плачет весь день, то можно взять с собой в группу какой-то привлекательный для него предмет, или предмет, который будет напоминать ему о маме.





# ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

А после детского сада дайте ребенку возможность попрыгать, поиграть в подвижные игры. Доброжелательная обстановка в доме поможет ему быстрее адаптироваться к детскому саду и не переживать во время прощания с Вами.

# АДАПТАЦИЯ СЧИТАЕТСЯ ЗАКОНЧЕННОЙ, КОГДА У РЕБЁНКА НОРМАЛИЗУЕТСЯ:

- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ;
- ПИТАНИЕ;
- ТУАЛЕТ;
- СОН.