

7 правил адаптации

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психологической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень не просто начинать посещать детский сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.



Родителям необходимо помнить, что адаптация у всех детей протекает по-разному.

Выделяют 3 степени тяжести прохождения адаптации:

1. *Легкая адаптация* (2-4 недели).
Ребенок активен, иногда может капризничать, терять аппетит, постепенно поведение приходит в норму.
2. *Средняя адаптация.* (От 1 до 2х месяцев).
Настроение неустойчивое, отсутствие аппетита, не всегда хочет отправляться в группу, но тем не менее вливается в коллектив и новую жизнь, хоть и медленно.
3. *Тяжелая адаптация* (от 2х до 6 месяцев).
Не ест, отсутствие контакта с воспитателями, плач, ступор или агрессия длительное время после ухода родителей, не участвует в образовательной деятельности, не играет с детьми.

1. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-1,5 часов. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение следующих недель следует понемногу увеличивать время пребывания.

2. Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.

3. Если малыш просит маму остаться с ним дома, иногда лучше пойти ему навстречу, если существует такая возможность. Первое время пятидневную неделю ребенку тяжело выдержать, поэтому выходной по средам облегчит привыкание к новому режиму.

4. Детский сад— это место, куда ребёнок ходит без родителей. Не стоит заходить с ребенком в группу. К любому процессу адаптации нужен индивидуальный подход, но лучше, если ребенок сразу запомнит, что пространство детского сада — для него и воспитателя. Иначе он может захотеть видеть вас в детском саду постоянно.

5. Научитесь прощаться с ребенком быстро, не затягивая расставание: спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и «передать» в надежные руки воспитателя, не реагируя ни на крики, ни на плач. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка.

6. Не показывайте своих переживаний. Дети чувствуют настрой родителей, постарайтесь отнестись к детскому саду, как к возможности научиться жить в обществе, получить новые полезные навыки.



7. Эмоционально поддерживайте ребёнка: не скупитесь на похвалу, чаще обнимайте, уделяйте больше своего времени и внимания!!!