

Памятки для родителей по адаптации ребенка раннего возраста к ДОУ.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация – от латинского «приспосабливаю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода

1. Возраст.
2. Состояние здоровья
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.



Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ

- По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение по сторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
- Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
- Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».
- Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
- Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.
- Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- ✓ - самостоятельно садиться на стул;
- ✓ - самостоятельно пить из чашки;
- ✓ - пользоваться ложкой;
- ✓ - активно участвовать в одевании, умывании.

Наглядным примером выступают, прежде всего, сами родители. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны.

Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружелюбно-разъяснительный, а не повелительный.

Что делать если...

Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад

- ✚ - Установите тесный контакт с работниками детского сада.
- ✚ - Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
- ✚ - Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
- ✚ - Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
- ✚ - С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
- ✚ - Поддерживать дома спокойную обстановку.
- ✚ - Не перегружайте ребенка новой информацией.
- ✚ - Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями

- ✓ Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
- ✓ Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
- ✓ Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
- ✓ Принесите в группу свою фотографию.
- ✓ Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке.)
- ✓ Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
- ✓ После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
- ✓ Устройте семейный праздник вечером.
- ✓ Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
- ✓ Будьте терпеливы.

Что делать, если ребенок не хочет идти спать

- ✚ Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает.)
- ✚ Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
- ✚ Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
- ✚ Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка. 5. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
- ✚ Спойте ребенку песенку.
- ✚ Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки

- Твердо решите для себя, необходимо ли это.
- Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.
- Убирайте игрушки вместе.
- Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.
- Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
- Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.
- Учитывайте возраст и возможности ребенка.

