

Адаптация к детскому саду.  
Рекомендации педагога-психолога родителям.

Адаптация - это процесс вхождения человека в новую среду и привыкание к ее условиям. И так получается, что этот процесс выпадает на возраст, характеризующийся особой чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому, задача взрослого, как воспитателя, так и родителя, так организовать этот период, чтобы как можно меньше травмировать ребенка.

Важно помнить, что процесс привыкания к новым условиям может сопровождаться различными негативными сдвигами:

1. Физиологическими: повышение температуры, снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний, потеря аппетита, увеличение нервозности, беспокойства, ухудшение сна и т.д.
2. Поведенческими: упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение ко взрослым, плаксивость, возврат к более детскому поведению.

Задача взрослых в этой ситуации, создать максимально комфортные условия для малыша. Для этого:

1. Старайтесь не нервничать и не показывать ребенку своего беспокойства по поводу его новой социальной роли.
2. Придумайте ритуал прощания и ритуал встречи, который, выполняясь ежедневно, покажет малышу, что все идет своим чередом.
3. Забирайте ребенка из садика тогда, когда обещали. Будьте с ним честны, не говорите, что вы “в раздевалке, за окошком, отошли на минутку” и т.п. Расскажите, что вы идете на работу и вам будет приятно, если ребенок в это время будет кушать, гулять, играть, спать, а вы за ним придете после вечерней прогулки (дневного сна, обеда и т.д.).
4. Разрешите ребенку взять с собой в садик любимую игрушку (не мягкую и без острых частей).

5. В присутствии ребенка не обсуждайте и не критикуйте садик и его сотрудников, отзывайтесь о педагогах уважительно.
6. В выходные и праздники не меняйте режим дня ребенка.
7. Начало посещения садика не должно совпасть с отучением от соски, от подгузника, постарайтесь разнести во времени эти события.
8. Создайте спокойную обстановку в семье.
9. Будьте терпимее к капризам в этот период.
10. Не пугайте и не наказывайте детским садом.
11. Не скупитесь на похвалу, говорите ребенку о его успехах и достижениях.
12. Уделяйте ребенку больше времени: рисуйте вместе, играйте, читайте.
13. Эмоционально поддерживайте малыша: обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

Эти навыки, помогут облегчить адаптационный период вашему ребенку:

1. Навыки самообслуживания:

Самостоятельно есть ложкой

Мыть руки

Пользоваться носовым платком и салфеткой

Своевременно проситься на горшок

Снимать расстегнутые и развязанные части одежды

Узнавать свои вещи

Складывать игрушки по местам с помощью взрослого

2. Навыки общения:

Понимание обращенной к нему речи

Понимание слов “можно”, “нельзя”, “надо”

Понимание просьб взрослого

Умение вступать в контакт с другими детьми

Положительные опыт общения с посторонними взрослыми

3. Игровая деятельность:

Умение повторять действия за взрослым

Умение самостоятельно делать несложные постройки из кубиков

Умение играть с различными предметами