

Что такое адаптация?

Адаптация - это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке. В данном случае - это привыкание малыша к детскому саду.

Выделяют 2 критерия успешной адаптации:

- внешний - проявляется в адекватности поведения ребёнка способности легко и точно выполнять требования среды.
- внутренний - эмоциональная удовлетворённость.

Адаптации к саду проходит в 3 этапа:

1. острая фаза (период дезадаптации)

Сопровождается колебаниями настроения и самочувствия, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, ухудшению аппетита, торможению речевого развития. Длится в среднем 1 месяц.

2. подострая фаза (собственно адаптация)

Поведение ребёнка приобретает адекватный характер. Может замедлиться темп развития, особенно психического, по сравнению с возрастной нормой. Длится в среднем 3-5 месяцев.

3. фаза компенсации (период адаптированности)

Темп развития ускоряется, в результате чего дети к концу года соответствуют возрастной норме. Поведение становится более спокойным.

Адаптационный период может сопровождаться негативными проявлениями:

- **Физиологические проявления**
повышение температуры и давления;
временная остановка роста;
снижение иммунитета, увеличение простудных заболеваний;
нервозность, ухудшение сна;
сокращение словарного запаса,
временная остановка речевого развития;

временная остановка умственного развития, может произойти своеобразный возврат в более ранний возраст;

- **Поведенческие проявления**

- упрямство;
- грубость;
- дерзость;
- неуважительное отношение к взрослым;
- лживость;
- лень;
- своеобразные негативные проявления в поведении - это попытки обратить на себя внимание;



Как помочь ребёнку быстрее привыкнуть к детскому саду?

1. старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребёнка к саду, потому что он чувствует Ваши эмоции
2. обязательно придумайте ритуал прощания и ритуал встречи (чмокнуть в щёчку, помахать рукой)
3. по возможности, ребёнка в садик должен приводить кто-то один. Так он быстрее привыкнет к расставанию по утрам
4. не обманывайте ребёнка, забирайте его домой вовремя, как пообещали
5. разрешите ребёнку брать с собой в сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме
6. в присутствии ребёнка избегайте критических высказываний в адрес детского сада и сотрудников

7. в выходные дни резко не меняйте режим дня ребёнка
8. не отучайте ребёнка в период адаптации от вредных привычек (сосание соски)
9. создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье
10. на время прекратите посещение с ребёнком многолюдных мест, цирка. Театра
11. будьте терпимее к его капризам
12. не пугайте, не наказывайте его садом
13. уделяйте ребёнку больше своего внимания, играйте вместе с ним, каждый день читайте малышу
14. не скупитесь на похвалу
15. эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами

**Радуйтесь
прекрасным минутам общения
со своим малышом !**

Памятка для родителей

Адаптация детей при поступлении в детский сад

