



Адаптация - приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.

Как НАДО вести себя родителям:

1. Настраивать ребенка на положительные эмоции по отношению к детскому саду.
2. Первое время не оставлять ребенка на целый день, как можно раньше забирая его домой.
3. Создать по возможности спокойный бесконфликтный климат в семье.
4. На время прекратить походы в цирк, кино, театр, в гости. Сократить просмотр телепередач.
5. Сообщить воспитателю о личных особенностях малыша.
6. В выходные дни поддерживать такой же режим, как и в дошкольном учреждении.
7. При появлении невротических реакций как можно раньше обратиться к врачу и психологу.
8. Важно учитывать, что первое время ребенок в детском саду находится в постоянном напряжении, поэтому ему нужна эмоциональная разрядка дома. Для этого следует предоставлять возможность играть дома в веселые подвижные игры, в полной мере выражать свои эмоции, так как это устраняет напряжение, накопленное в детском саду. В противном случае постоянное напряжение может привести к неврозу.

Как НЕ НАДО вести себя родителям:

1. В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде.
2. "Наказывать" ребенка детским садом.
3. Поздно забирать его домой.
4. Мешать его контактам с другими детьми.
5. Водить ребенка в многолюдные и шумные места.
6. Конфликтовать с ребенком дома.
7. Наказывать за детские капризы.
8. В выходные дни резко изменять режим ребенка.
9. Обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с детским садом.
10. Не обращать внимания на отклонения в обычном поведении ребенка.

Ошибки родителей

1. Подкупы

Оплата или компенсация за то, что ребенок еще «один день» пойдет в детский сад – ложная стратегия. Сглаживая таким образом адаптацию или заглаживая этим свою вину за то, что ребенок идет в детский сад вместо домашнего пребывания, вы создаете стойкую зависимость. Это неадекватные финансовые отношения с ребенком. И, значит, посещение детского сада ребенком будет зависеть от этих оплат всё больше. Если вы платите не деньгами, то пирожные и конфеты тоже вряд ли можно считать полезными для ребенка.

2. Идеализация детского сада

Не стоило, конечно, еще до детского сада и сейчас говорить, что в детском саду всё так хорошо, весело и т.п. Нужно честно признавать, что среди самых позитивных моментов есть и необходимость следовать распорядку, и разные характеры сверстников, воспитателей, и ответственность за посещение.

3. Обсуждение детского сада и воспитателей с осуждением

Какими бы ни были условия в детском саду, воспитатели, обсуждать что-то негативное при ребенке не стоит. Иначе у него будет формироваться негативный образ детского сада.

4. Чрезмерная жалость

«Мой бедняжечка», «Мой маленький», «Тебя все обижают» и т.п. – это вы не жалеете ребенка, а создаете ему комплексы. Даже если у ребенка есть недостатки, из-за которых он может страдать в детском коллективе, не подчеркивайте их жалостью. Часто опасения родителей еще и могут не оправдаться, а семья комплексов уже брошено в душу ребенка.

5. Излишняя строгость

Не стоит преувеличивать и обязанность ребенка ходить в детский сад. Это всё-таки не работа. Не нужно и слишком строго судить ребенка за переживания в период адаптации – он имеет на них право. Это новый этап для ребенка – позвольте ему делиться своими чувствами. Выслушайте ребенка и подбодрите.

6. Наказание детским садом

«Будешь капризничать – не заберу из детского сада». «Вот пойдешь в детский сад, воспитатель тебя накажет»

Степени адаптации ребенка к детскому саду

Легкая	Средняя	Тяжелая
К 20-му дню у ребенка нормализуется аппетит, сон	Нарушения в общем состоянии выражены ярко и длительно. Аппетит и сон восстанавливаются через 20-40 дней, качество сна страдает.	Ребенок плохо засыпает, сон короткий, прерывистый, малыш вскрикивает, плачет во сне, просыпается в слезах, аппетит снижается.
Настроение бодрое, заинтересованное в сочетании с утренним плачем	Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость может наблюдаться в течение всего дня.	Настроение сниженное. Малыш много плачет. Поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню.
Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок выполняет ритуалы прощания, быстро отвлекается. Его интересуют другие взрослые.	Отношения с близкими-взрослыми – эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к взрослым избирательное.	Отношения с близкими-взрослыми – эмоционально-возбужденное
Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным.	Отношение к детям избирательное	Отношение к детям – избегает их, сторонится или проявляет агрессию.
Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель.	Интерес к окружающему восстанавливается долго	Отказ от участия в деятельности.
Заболеваемость не более 1 раза, длительность не более 10 дней.	Заболеваемость не более 2 раз, длительность не более 10 дней, без осложнений.	Респираторные заболевания более 3 раз, длительностью более 10 дней.