

## **Рекомендации родителям от учителя-дефектолога Акуловой Л.А. на тему: «Адаптация ребенка в детском саду».**

Уважаемые родители, поступление вашего ребенка в детский сад – это очень ответственный важный момент в жизни малыша – это его первый шаг в самостоятельную жизнь, он не всем дается легко.

Ребенок, зачастую очень переживает, он становится плаксивым, встревоженным, раздраженным, плохо спит и ест. Малыш находится в стрессе. В таком состоянии может проходить адаптация у большинства детей к детскому саду. И в этот период родителям необходимо быть терпеливыми, проявлять к ребенку больше заботы, внимания и любви, по чаще переключать его внимание, задействовать в разные игры, чтобы процесс привыкания к новому окружению и обстановке прошел как можно мягче и легче для малыша. Роль и поведение родителей в этот период особенно важны.

В детский сад дети приходят с разным настроением. Если у ребенка сжатые ладошки – означает, он напряжен и не хочет общаться, если широко разведены руки – настроение хорошее, и он готов к общению, руки лежат на коленях – настроение спокойное, также ребенок готов получать нужную информацию. Это надо учитывать, прежде всего, педагогу в детском саду.

Хочу продолжить с высказывания В.М. Бехтерева «Недостаточно внимательное отношение к возрасту первого детства отражается губительно на всей жизни человека...»

При поступлении в ДООУ ребенок попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится адаптироваться не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне.

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди.

Адаптацией принято считать процесс вхождения ребенка в непривычную, новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям.

Ребенок, переходящий в другие условия жизни в дошкольном учреждении, переживает стрессовое состояние, у него появляется напряжение, а в некоторых случаях, даже агрессия, ведь он попадает под целый комплекс воздействий. Возникает синдром адаптации. Именно в том, как организм ребенка выдержит приспособление и заключается значение адаптации для его дальнейшего здоровья и самочувствия в новых условиях.

При легкой адаптации ребенок спокойно входит в группу, вступает в контакт по своей инициативе, адекватно реагирует на одобрение и замечания.

Поведение ребенка нормализуется в течении месяца. Острых заболеваний не возникает, во время адаптации средней тяжести ребенок вступает в контакт, наблюдая за действиями взрослых, на замечания реагирует адекватно, может нарушить установленные нормы поведения, родители пытаются дисциплинировать малыша, делая ему замечания. При тяжелой адаптации контакт с ребенком можно установить через родителей. Ребенок переходит от одной игрушки к другой, ни на чем не задерживаясь. Замечания или похвала оставляют ребенка безучастным, либо он пугается и начинает плакать, в этом случае педагогу необходимо отвлекать малыша, переключить его внимание на что-нибудь другое, интересное для него.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь: самостоятельно есть разнообразную пищу; своевременно сообщать о своих потребностях: проситься в туалет или на горшок; мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем или носовым платком, а также:

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

Поэтому задача родителей, перед тем как решили отдавать малыша в сад, научить его вышеперечисленным действиям, быть для детей наглядным примером. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Важно также поощрять ребенка, хвалить даже за попытку выполнения, чаще давать возможность малышу на самостоятельные действия (например, малыш хочет сам одеваться, пусть одевается, не важно, как он это сделает, важно поощрить его желание, похвалить за результат).

### **Что поможет малышу в адаптации к новым условиям:**

Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка с ним ходит в сад ежедневно и знакомится там с другими, спрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему ребенку удастся привыкнуть к садику.

В конце, можно сделать вывод, что правильное поведение родителей в этот нелегкий для ребенка период адаптации, является основой здоровья вашего малыша в дальнейшем, как физического, так и психологического.