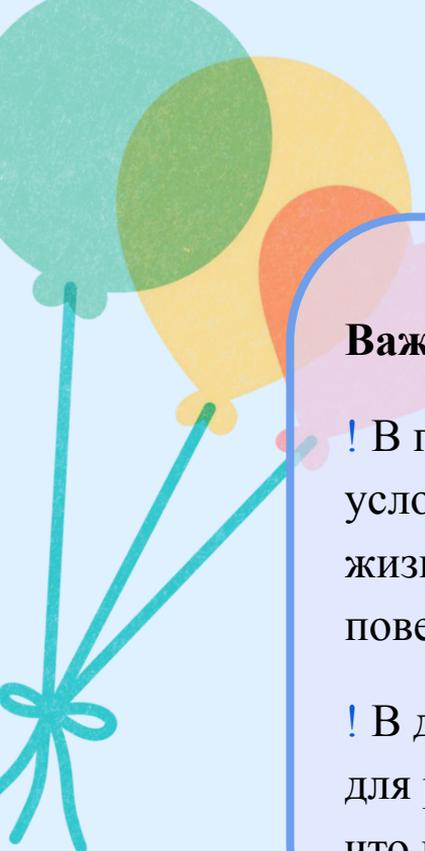




# Как помочь ребенку быстрее адаптироваться к детскому саду

Консультация для родителей подготовлена учителем-логопедом Шишкиной Евангелиной Андреевной



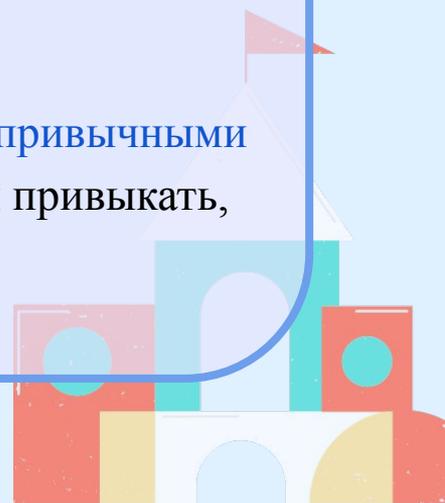


## Период адаптации в детском саду

### **Важно понимать, что:**

! В период адаптации организм ребенка перестраивается к новым условиям жизни, ведь дома малыш привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, правилам поведения и т.д.

! В детском саду большинство условий будут **новыми и непривычными** для ребенка, к ним малышу придется приспособливаться и привыкать, что вызывает сильный стресс.



## Как влияет стресс на состояние ребенка?

**Стресс может вызвать у малыша защитную реакцию, что проявляется в:**

- **Ухудшение эмоционального состояния** (ребенок много плачет, раздражается);
- **Нарушение аппетита** (ребенок есть меньше или совсем не ест);
- **Нарушение сна** (ребенок не может заснуть или сон кратковременный, прерывистый);
- **Утрачивание приобретенных навыков** (например, затормаживание речи);
- **Частые заболевания**, которые могут быть связаны и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами.



## Три степени адаптации ребенка:



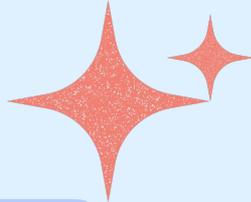
### Легкая

- ☐ Поведение нормализуется в течение месяца
- ☐ Аппетит появляется к концу 1-ой недели
- ☐ Сон налаживается через 1-2 недели
- ☐ Ребенок активно контактирует с окружающими

### Средняя

- ☐ Сон и аппетит восстанавливаются через 2—40 дней
- ☐ Настроение в течение месяца неустойчивое
- ☐ При поддержке взрослого легче привыкает к новой ситуации

### Тяжелая



- ☐ У ребенка преобладают агрессивные действия
- ☐ Отмечается в течение длительного времени плач, негодующий крик
- ☐ Отсутствие активности
- ☐ Могут возникнуть длительные и тяжелые заболевания

## Рекомендации для родителей

Чтобы адаптация у ребенка прошла лучше, родители могут соблюдать следующие **рекомендации**:



1

Желательно, чтобы родители **заблаговременно рассказали** ребенку о детском саде, о том, чем занимаются в нем дети. Рассказать о том, кто там работает, как там интересно. Можно показать детский сад, погулять с ребенком около него. Заранее познакомить ребенка с воспитателями, а именно в конце весны или летом.

2

Перед началом посещения детского сада стоит **посетить педиатра**, который в случае имеющихся хронических заболеваний у ребенка поможет избежать осложнений в период адаптации, даст рекомендации по укреплению здоровья ребенка, по поводу восполнения дефицитов.

3

В присутствии ребенка всегда **отзывайтесь положительно** о воспитателях, специалистах и саде, чтобы сформировать уважительное отношение к сотрудникам учреждения. Разговаривайте об этом не только с ребенком. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели/логопеды там работают.

4

В выходные дни старайтесь **не менять режим дня** ребенка. Адаптация пройдет лучше, если у ребенка будут одинаковые режимы как в саду, так и дома. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня.



5

Постарайтесь, чтобы дома ребенка окружала **спокойная и бесконфликтная атмосфера**. Чаще обнимайте малыша, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

6

**Не перегружайте** эмоционально малыша в период адаптации, сократите количество возбуждающих мероприятий (шумные игры, посещение многолюдных мест, просмотр телевизора).





7

**Будьте терпимее** к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

8

Согласовав предварительно с воспитателем, позвольте ребёнку **взять** с собой в сад **небольшую игрушку**, если это помогает ребёнку быть спокойным. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то, которое является частичкой дома, ребёнку будет гораздо спокойнее.



9

**Обязательно скажите, что вы придете,** и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!





## Рекомендуемая литература



1. Если Ваш ребенок собирается в детский сад, то данная книга поможет и подскажет, как правильно адаптироваться к новым социальным условиям.

Книгу необходимо читать вместе с малышом. Ситуации, в которых оказывается главный герой - Зайка, достаточно типичны. Они могут произойти с каждым малышом, впервые оказавшемся в детском коллективе без папы и мамы.

Ссылка:

[https://vk.com/doc12737042\\_164727892?hash=U5tGCTXqIrQzLVehVkOheotpSnQlfga36DiJhoCrcc8&dl=TwQTUzzoRx3lISGY3LDLJH7Porz1YSTY3Unas4GiIKL](https://vk.com/doc12737042_164727892?hash=U5tGCTXqIrQzLVehVkOheotpSnQlfga36DiJhoCrcc8&dl=TwQTUzzoRx3lISGY3LDLJH7Porz1YSTY3Unas4GiIKL)





## Рекомендуемая литература



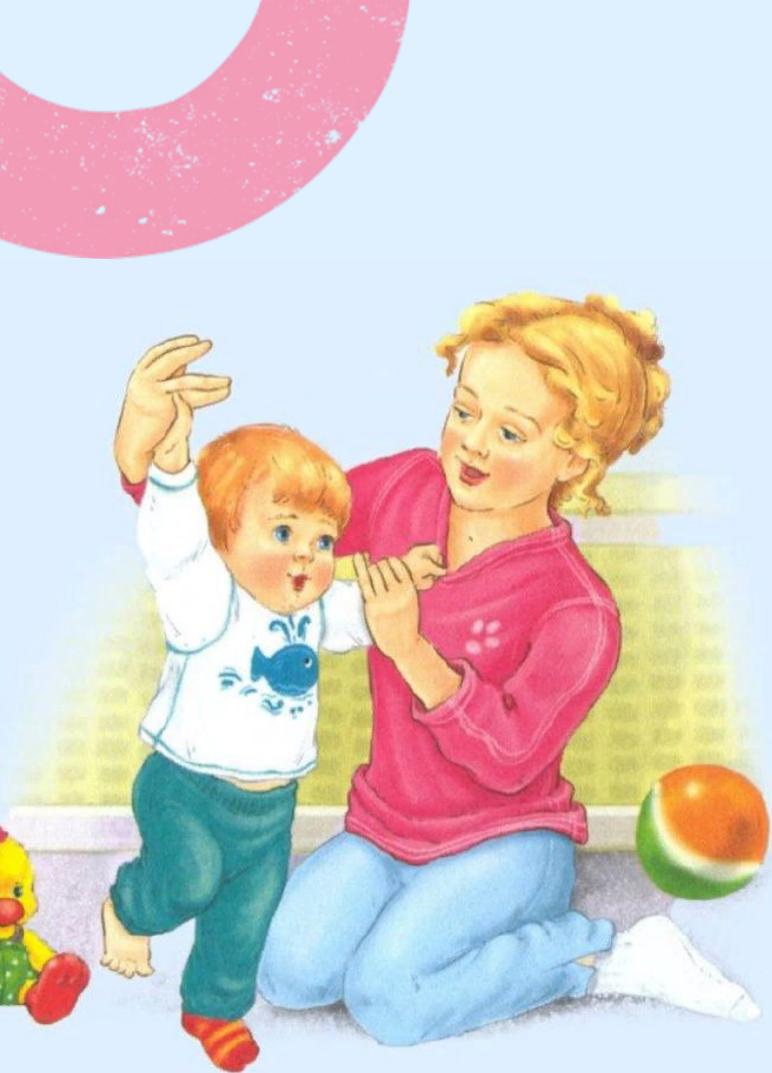
2. Красочная книга для детей, с подробными инструкциями для родителей.

В книге подробно описаны характер и длительность адаптационного периода. Вы найдете здесь, наряду с текстами для ребенка, некоторые советы о том, как помочь ребенку в адаптации.

**Ссылка:**

[https://vk.com/doc12737042\\_164727816?hash=G765Qyu2YQCPDkJ3Uq8a6izWkqACi5bE6iop8WFDj4w&dl=fMTrPr8d0xqxDdDSdCP9jbSJp8p3bACmxVzzY7pGAVk](https://vk.com/doc12737042_164727816?hash=G765Qyu2YQCPDkJ3Uq8a6izWkqACi5bE6iop8WFDj4w&dl=fMTrPr8d0xqxDdDSdCP9jbSJp8p3bACmxVzzY7pGAVk)





Предварительная подготовка детей к поступлению в детский сад, совместные усилия педагогов и родителей в период привыкания к детскому саду позволяет максимально успешно адаптироваться малышам к новым условиям!

**Желаю успехов!**