

Адаптационный период детей дошкольного возраста в условиях детского сада

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей.

Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают их эмоциональное состояние. «Можно с большой долей вероятности предполагать, что этот период не проходит бесследно даже при благоприятном его окончании, а оставляет след в нервно-психическом развитии ребенка» /Е.И. Морозова/.

Главная задача психолога и педагогов в данных группах - помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны и впечатлительны. Им свойственно быстро заряжаться сильными, как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям.

Полезные советы и рекомендации, которые помогут ребенка подготовить к поступлению в детский сад.

- 1.** Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно в ближайшее время, поскольку **колебания родителей передаются детям.**
- 2.** Необходимо **приблизить режим дня в домашних условиях к режиму дошкольного учреждения**, формировать у ребенка привычку вовремя ложиться спать и вовремя вставать, принимать пищу и бодрствовать по часам. Планомерно, постепенно подводите ребенка к четкому его выполнению. Организм ребенка раннего возраста достаточно пластичен, поэтому перестройка ритмов сна и бодрствования происходит в течение недели. Чтобы ребенку было легче просыпаться по утрам, **включите бодрую музыку или приходите будить его вместе с любимой игрушкой.**

3. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить данную привычку и **предоставить ему возможность уснуть самостоятельно**. Ломка сложившихся стереотипов при укладывании спать приводит адаптирующегося ребенка к негативным реакциям. Поэтому лучше это сделать в домашних условиях, не торопясь, постепенно, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

4. Пребывание ребенка в дошкольном учреждении предполагает трехразовое питание, что обеспечивает нормальную жизнедеятельность и работоспособность детского организма. Однако не все дети хорошо едят в детском саду. Это связано, прежде всего, с изменением рациона детского питания. Поэтому следует пересмотреть меню, **приучать детей есть разнообразные блюда, ежедневно употребляя супы, каши**.

5. Необходимо обратить особое внимание на **формирование у детей навыков самостоятельности**. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушкой поможет ребенку отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладить остроту отрицательных эмоций.

6. **Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров**. Частые ОРВИ, острые инфекционные, хронические, соматические, врожденные заболевания относятся к анамнестическим факторам риска, осложняющим адаптацию ребенка к ДООУ. Если ваш ребенок подвержен чему-либо, то необходимо заранее проконсультироваться у участкового врача и как можно раньше провести оздоровительные или корректирующие мероприятия, которые назначил врач.

7. **Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми**. Посещайте детские парки, площадки, берите с собой в гости.

Наблюдайте, как он себя ведет: легко находит общий язык с окружающими, хочет общаться или, наоборот, замкнут, застенчив, робок, конфликтен в общении. **Учите ребенка общению с окружающими людьми:** как подойти,

познакомиться с детьми, предложить свои игрушки, спросить что-либо, поблагодарить, попросить и т.д. Называйте других детей в присутствии ребенка по именам. Спрашивайте его дома о знакомых детях: Диме, Анжеле, Саше, Оле... Поощряйте обращение ребенка к другим людям за помощью и поддержкой, а также любой другой вид общения с окружающими в вашем присутствии.

8. Готовьте ребенка к временной разлуке с близкими людьми, внушайте ему, что он уже большой и должен обязательно ходить в детский сад — все дети ходят, что в детском саду очень хорошо, интересно. Расскажите ребенку про детский сад: зачем туда ходят дети, что они делают, чему учатся.

9. Заранее познакомьте ребенка с воспитателями и детьми группы.

10. Не отдавайте ребенка в детский сад в период «кризиса трех лет».

Если родителям удастся приблизить домашний режим к режиму дошкольного учреждения, сформировать у ребенка навыки самообслуживания, умение общаться со сверстниками и занять себя, то адаптационный процесс будет для него менее болезненным.