

3 степени адаптации к детскому саду и 8 важнейших советов по её улучшению

Процесс адаптации ребёнка в детском саду может протекать по-разному. Одни ребята скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. Именно по выраженности и длительности вышеперечисленных проблем и судят об успешности адаптационного процесса. Психологи выделяют несколько степеней адаптационного процесса, характерных для малышей дошкольного возраста.

Лёгкая адаптация

В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели.

- без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
- при обращении глядит в глаза педагогам;
- способен озвучить просьбу о помощи;
- первым идёт на контакт с ровесниками;
- способен занять себя на короткий промежуток времени;
- адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики;
- рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

Средней тяжести

Длится в данном случае не менее 1,5 месяцев.

- ребёнок частенько болеет;
- демонстрирует выраженные негативные реакции;
- с трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки;
- при отвлечении забывает о расставании и включается в игру, общается со сверстниками и воспитателем.

Тяжёлая адаптация

Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет.

- слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;
- отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
- ребенок проявляет открытую агрессию при посещении садика;
- уходит в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего

Основные ошибки

Наиболее распространённые заблуждения родителей:

- **сравнение с другими ребятами.** Адаптируемся мы все по-разному. Вот почему не следует сравнивать малыша с его ровесниками, которые гораздо быстрее привыкают к детскому коллективу и воспитателю.

- **Обман.** Не нужно обещать ребёнку, что вы заберёте его через часик, если планируете вернуться только в вечернее время. Подобные родительские обещания приведут к тому, что малыш будет ощущать себя преданным.

- **Наказание садиком.** Не следует наказывать ребёнка более длительным пребыванием в дошкольном учреждении, если он привык находиться в ДОО всего несколько часов. Это приведёт лишь к усилению нелюбви к садiku.

-**«Подкуп» сладостями и игрушками.** Некоторые мамы и папы подкупают ребятшек, чтобы те хорошо себя вели в дошкольном учреждении. В результате ребёнок будет в дальнейшем шантажировать взрослых, требуя от них гостинцы ежедневно.

- **Отправление в садик заболевшего малыша.** В адаптационный период любая простуда способна надолго выбить ребёнка из колеи, поэтому не следует при недомогании отводить дошкольника в садик, иначе существует риск усилить симптоматику недуга.

Исчезновение мамы, которая не желает отвлекать ребёнка от игрушек или детей. Подобное поведение, приведёт лишь к тому, что у малыша повысится тревожность и возникнут многочисленные страхи. Не исключено усиление истерик. 8 важнейших советов по улучшению адаптации. Не следует сразу отдавать ребёнка на целый день. Сначала приведите малыша на пару часов, а уже затем увеличивайте срок пребывания в садике.

1. Обязательно **ПРОЯВЛЯЙТЕ ИСКРЕННИЙ ИНТЕРЕС** к тому, чем занимался ребёнок в ДОО. Если он что-то слепил, нарисовал, поклеил, следует его похвалить и поставить поделку на полочку.

2. Изучайте любую информацию, которую предоставляет воспитатель или психолог дошкольного учреждения. В приемной комнате находятся стенды информации для родителей.

3. Не переживайте особо, если ребёнок после садика кажется уставшим или осунувшимся. Разумеется, чужие люди, новые знакомства – это серьёзный стресс для детского организма. Пусть малыш отдохнёт и выспится.

4. Ограничьте повышенные эмоциональные нагрузки. Откажитесь от посещения массовых развлечений; **МУЛЬТИКИ И ПРОСМОТР РАЗЛИЧНЫХ ИЗОБРАЖЕНИЙ, ВИДЕО ТАКЖЕ НУЖНО ОГРАНИЧИТЬ.**

5. Если у малыша имеются определённые психоэмоциональные или физиологические особенности (гиперактивное поведение, проблемы со здоровьем), об этом необходимо сообщить педагогическому и медицинскому коллективу.

6. **СЛЁЗЫ И ИСТЕРИКИ – ЭТО «ПРЕЗЕНТАЦИЯ», РАССЧИТАННАЯ НА МАМУ.** Именно поэтому специалисты советуют папам провожать ребёнка в детский сад, поскольку сильный пол обычно строже реагирует на подобное манипулятивное поведение.

7. **ОБЯЗАТЕЛЬНО! МАМЫ И ПАПЫ! ЦЕЛУЙТЕ И ОБНИМАЙТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ ПРИ РАССТАВАНИИ и ТЕМ БОЛЕЕ ПРИ ВСТРЕЧЕ!**

Терпения Вам, уважаемые родители и удачной адаптации к садiku!