Особенности адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения

педагог-психолог: ***Шпилевая Ирина Евгеньевна***

В процессе приспособления – адаптации – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:

* эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
* нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
* нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);

* утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);
* в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Степень и сроки адаптации к ДОУ

* при лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца
* при средней степени адаптации дети привыкают к садику дольше, до 2-3 месяцев
* при тяжелой адаптации срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше

Как облегчить малышу процесс адаптации

* первые посещения д/с должны быть ограничены по времени – не более 1-2 часов
* в первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сон час
* первое время давать малышу в д/с какую-нибудь любимую вещь
* оставлять малыша на полный день следует не раньше, чем он начнет хорошо спать в сон час
* если малыш просит остаться с мамой, по возможности иногда стоит пойти ему на встречу

Комплекс мер в период адаптации

* **В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде**
* **В выходные дни не меняйте режим дня ребенка**
* **Не перегружайте малыша в период адаптации**
* **Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера**
* **Будьте терпимее к капризам**
* **Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую игрушку**
* **Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш**

Чего нельзя делать ни в коем случае:

* **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад!
* Стоит **избегать разговоров о слёзках** малыша с другими членами семьи в его присутствии.
* **Нельзя пугать детским садом** ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!")
* **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.**
* **Нельзя обманывать ребенка,** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!