



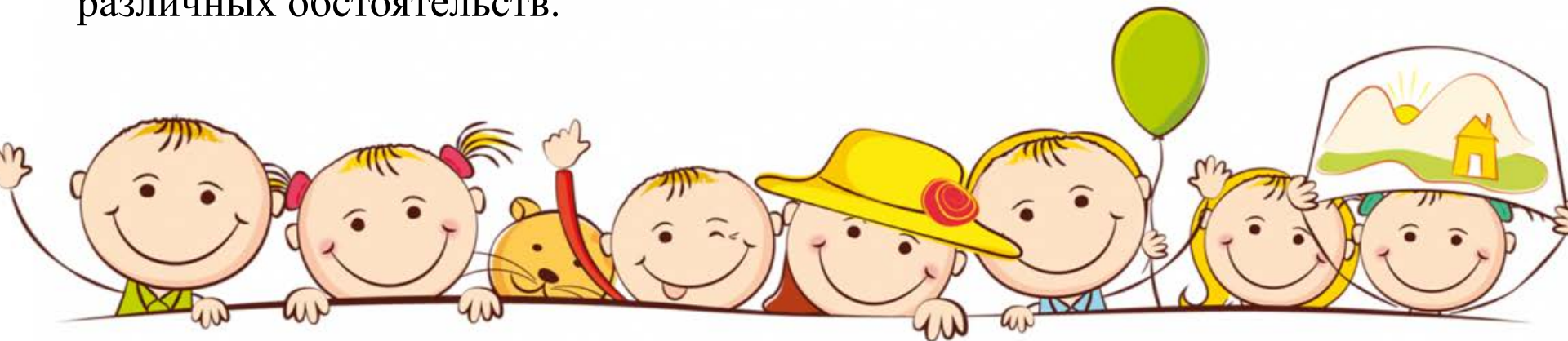
Адаптация детей
младшего
дошкольного возраста
(3-4 лет)
в детском саду

Цыбина Н.В.
Кузовкина Ю.А.

С переходом их яслей в младшую группу у ребенка начинается новый этап в жизни. Воспитание в коллективе вырабатывает у малыша позитивные социальные стереотипы поведения – самостоятельность, внимание к окружающим, готовность помочь другому, а также способность находиться в группе детей.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке.

К процессу адаптации ребенка может также добавиться кризис трех лет. Это период, когда малыш впервые ощущает себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. Поэтому малыш отстаивает перед нами свою личность, и психика его становится более ранимой к воздействию различных обстоятельств.



Психологи различают три степени адаптации:

- Легкая адаптация — сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, уверенно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного.

- Адаптация средней тяжести — сдвиги нормализуются в течение месяца.

При этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки стресса.

- Тяжелая адаптация длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма. При этом типе адаптации процесс затягивается на длительное время, ребенок приспособляется к коллективу.



Как минимизировать стрессовую ситуацию и помочь ребенку?

- Настройте малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
- Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы: ребенок многое слышит и отлично улавливает Ваши интонации.
- Готовьте ребенка к временной разлуке с Вами. Дайте ему понять, что он уже большой. Что разлука неизбежна, но временна .
- Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как и прежде, очень дорог и любим.
- Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.
- Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.
- Не угрожайте ребенку детским садом как наказанием за его непослушание.
- Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

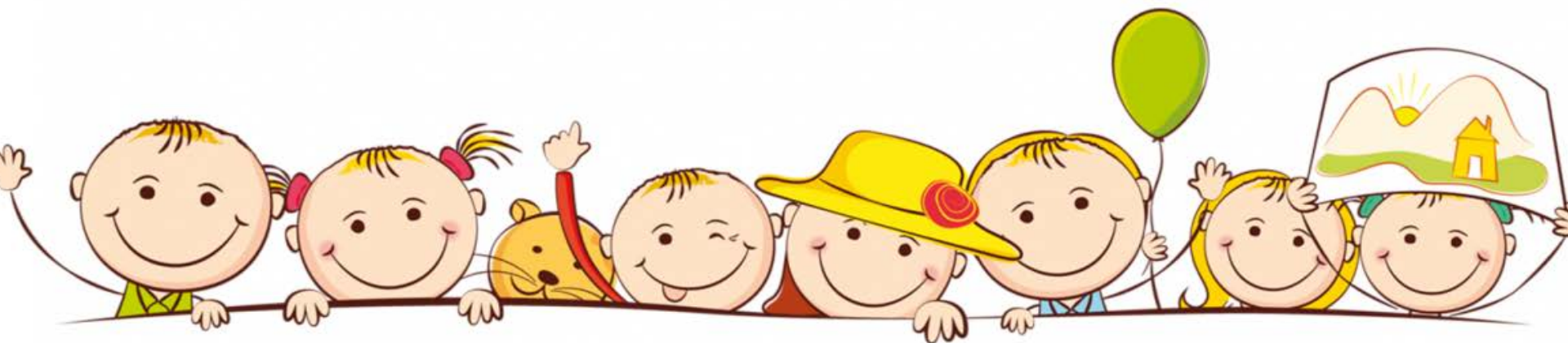


Как родителям вести себя с ребенком:

- Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он стал таким большим.
- Первое время забирайте ребенка домой пораньше.
- Создавайте для него бесконфликтный, спокойный климат в семье.
- Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости, сократите просмотр телепередач.
- Одевайте ребенка в соответствии с температурой в группе.



- В присутствии ребенка говорите позитивно о детском саде, не обсуждайте связанные с ним проблемы.
- Нельзя «наказывать» ребенка детским садом, в числе последних забирая его домой.
- Сохраняйте внутреннее спокойствие.



До встречи
в детском саду!

