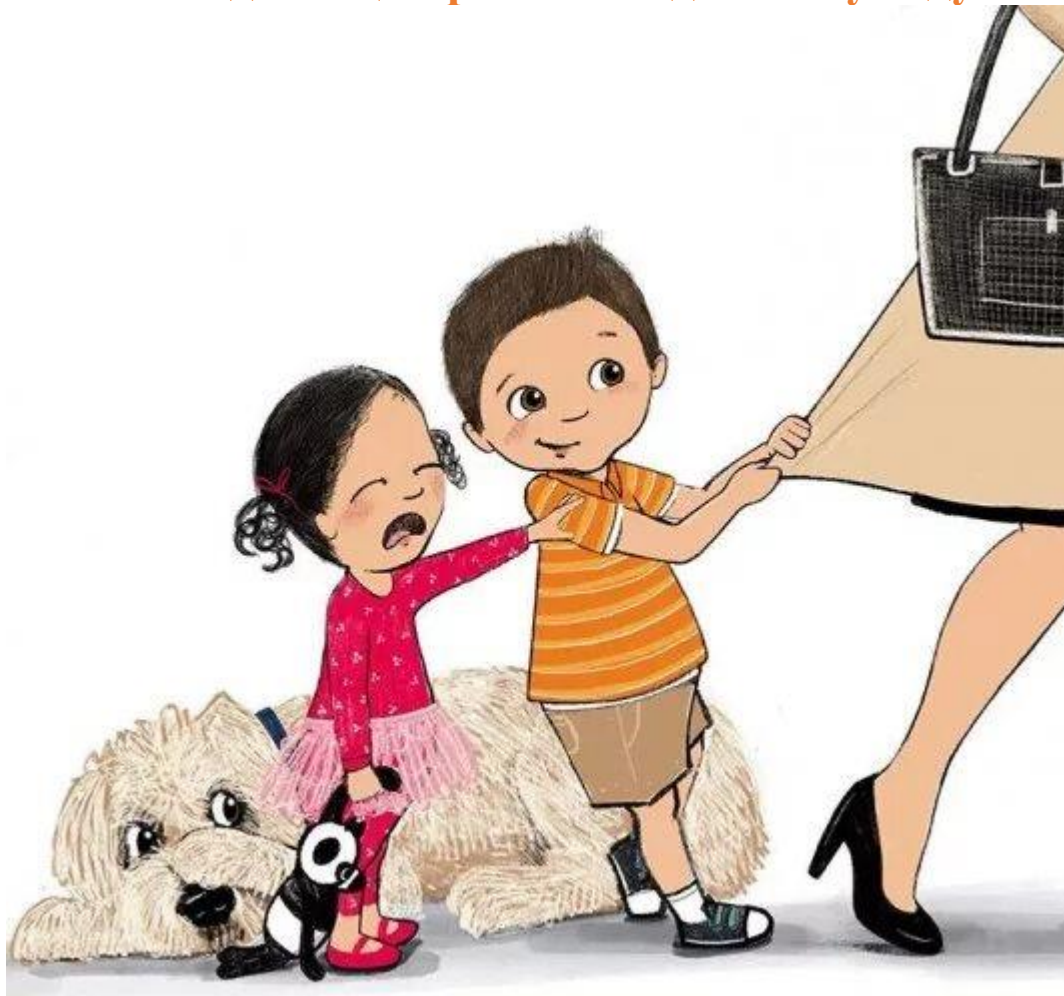


## Адаптация ребенка к детскому саду



Поступление в детский сад — это новый, важный и очень волнительный этап в жизни вашей семьи. Чтобы этот период прошел максимально гладко, мы подготовили для вас несколько советов и рекомендаций.

### *Что такое адаптация?*

Адаптация — это процесс привыкания ребенка к новым условиям: к помещению, режиму дня, новым взрослым и детям. Это стресс для малыша, ведь ему приходится перестраивать свои привычки и поведение.

### **Как может проявляться стресс при адаптации:**

- Временный регресс навыков (может «разучиться» есть сам или проситься на горшок).
- Изменения в поведении: капризность, плаксивость, агрессия или, наоборот, замкнутость.
- Ухудшение сна и аппетита.

- Временное снижение иммунитета (ребенок может начать чаще болеть).

*Помните: это нормальная реакция на изменения. Ваша любовь и поддержка помогут ему справиться.*

Выделяют три степени адаптации или же того, как проходит привыкание ребёнка к детскому саду?

### **1. Легкая (до 2-4 недель)**

Ребенок быстро начинает интересоваться сверстниками, спокойно остается в группе. Настроение бодрое, сон и аппетит не нарушаются.

### **2. Средняя (1-2 месяца)**

Расставание с мамой сопровождается слезами, но быстро проходит. Нарушения в аппетите и сне есть, но они временные. Ребенок может болеть, но без осложнений.

### **3. Тяжелая (от 2 месяцев и дольше)**

- Ребенок тяжело переживает разлуку, часто болеет, наблюдается стойкое нежелание идти в сад. В таких случаях важно тесно сотрудничать с воспитателем и психологом.

*Как же сделать так, чтобы адаптация к детскому саду прошла наиболее мягко?*

За несколько месяцев до первого посещения детского сада:

- Наладьте режим дня, максимально приближенный к режиму детского сада (подъем, завтрак, продуктивная деятельность, прогулка, обед, дневной сон, ужин, прогулка).
- Приучите ребенка к разнообразной пище (каши, супы, запеканки, тушеные овощи).
- Обучайте навыкам самообслуживания: мыть руки, пользоваться ложкой, одеваться (хотя бы частично), проситься на горшок.
- Гуляйте на детских площадках, расширяйте круг общения с другими детьми.
- Рассказывайте о садике как о чем-то интересном: «Там много игрушек, дети играют, поют песни».
- Придите на экскурсию на территорию сада, чтобы познакомить малыша с новым местом.

### Правила мягкой адаптации: первые дни в саду

- Начинайте оставлять ребёнка в детском саду постепенно. Сначала оставьте ребенка на 1-2 часа, затем до обеда, потом на полный день. (Для каждого ребёнка индивидуально это время)
- Создайте ритуал прощания. Он должен быть коротким и позитивным: поцелуй, крепкое объятие, слово «Пока!» и уход. Не уходите тайком! Это подрывает доверие.
- Дайте «кусочек дома». Любимая маленькая игрушка в садике поможет справиться с тревогой.
- Сохраняйте спокойствие. Дети тонко чувствуют тревогу родителей. Ваша уверенность — залог его спокойствия.
- Всегда выполняйте обещания. Если сказали, что заберете после прогулки, — сделайте это.
- Одевайте ребенка по погоде и удобно (обувь на липучках, одежда без сложных застежек).

### Чего следует избегать?

- Не пугайте детским садом («Вот будешь капризничать, отведу в садик!»).
- Не обсуждайте при ребенке свои тревоги и негативные моменты, связанные с садом.
- Не обманывайте («Я сейчас в машину отойду»).
- Не приводите больного ребенка в группу. Это вредно и для него, и для других детей.

### *Когда и куда обращаться за помощью, если адаптация затянулась?*

Если через 2-3 месяца у ребенка сохраняются:

- Упорное нежелание идти в сад, ежедневные истерики.
- Постоянные ночные кошмары.
- Стойкий отказ от еды и питья в саду.
- Частые болезни (более 8-10 раз в год).
- Регресс в развитии

**В этом случае стоит обратиться к детскому психологу. (Лучше всего обратиться к педагогу-психологу детского сада, так как именно он наблюдает за процессом адаптации детей)**

**Помните:** адаптация — это временный период. Ваше терпение, любовь и сотрудничество с воспитателями помогут вашему ребёнку успешно с ним справиться и полюбить новую жизнь в детском саду!

Материала подготовила: педагог-психолог Смирнова Юлия  
Викторовна