

«Чтобы детство ваших детей  
было более радостным,  
учитесь быть терпеливыми,  
пусть это войдет у вас в привычку».  
*Триш Маджи.*

**Адаптация** – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

**Адаптационный период** зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Конечно же, каждый ребенок привыкает по-своему, однако **общие закономерности** всё же существуют:

- **Тревога, по поводу смены обстановки** – это переживания, связанные с новыми людьми и новым режимом дня дошкольного учреждения;

- **Отсутствие навыков самообслуживания** - сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду;

- **Избыток впечатлений** - в детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

И здесь ему понадобится ваша помощь – нежность и ласка.

**Выделяют три степени адаптации:**

По статистике, большинство детей, поступивших в детский сад, переживают среднюю или тяжелую адаптацию.

**1. Легкая адаптация** – эти дети посещают детский сад без особых потерь. Обычно период адаптации составляет **2-4 недели**. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

**2. Средняя степень адаптации** - в эту группу попадают дети без нервных переживаний, в детском саду они "всего лишь" начинают часто болеть. Обычно период адаптации составляет **1-2 месяца**.

**3. Тяжелая степень адаптации** – это дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к тому же прибавляются и простудные заболевания. Период адаптации длится до **6 месяцев**.

**Концом периода адаптации** принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции.

**Это означает, что:**

- при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;
- ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
- малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;

- восстановилась речь и двигательная активность дома, а затем и в детском саду;
- нормализуется сон, как в детском саду, так и дома;
- восстанавливается аппетит.

## Рекомендации родителям:

- Настраивать ребенка на положительные эмоции;
- Внушать ему, что он дорос до детского сада и значит, стал таким большим;
- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день сразу, как можно раньше забирать домой;
- Начинать посещение ДОУ по алгоритму, предложенному специалистами;
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадить его ослабленную нервную систему;
- На время прекратить походы в общественные заведения и в гости, сократить просмотр телевизионных передач;
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
- Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе. Посоветуйтесь с воспитателями;
- Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;
- Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.

## Уважаемые родители!

➤ Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца.

➤ И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью.

➤ Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит. Любознательность, и стремление к действию возникают и развиваются при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям.

➤ В первое время ребенок может сильно уставать в детском саду: новые впечатления, новые друзья, новая деятельность, большое количество народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это еще не значит, что его адаптация проходит тяжело. Просто необходимо время, чтобы малыш привык к новому режиму.

➤ Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству.

➤ Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким

детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте с ним, играйте, делайте домашнюю работу.

➤ Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, когда пошел в детский сад. Каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду.

➤ Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны.

**Удачи Вам и вашим детям!**

**МБДОУ детский сад  
комбинированного вида № 468**



**«Адаптация ребёнка в детском саду»**



составила:  
педагог-психолог  
Копылова С.А.