

## **Адаптация ребенка к детскому саду**

**Адаптация** – это приспособление организма к новой обстановке. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребёнка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

Средний срок адаптации:

- в яслях 7 – 10 дней
- в младшем дошкольном возрасте 2 – 3 недели
- в старшем дошкольном возрасте 1 месяц

В том случае, когда ребёнок не справляется с задачей адаптации к новым условиям, мы можем наблюдать симптомы трудной адаптации.

- нарушение положительного эмоционального состояния ребёнка;
- ребёнок много плачет, стремится к эмоциональному контакту с взрослыми или, напротив, раздражённо отказывается от него;
- ребёнок испытывает сложности с установлением контакта с другими детьми;
- нарушение аппетита;
- нарушение сна;
- болезненно протекает разлука с родными;
- снижается общая активность;
- общее подавленное состояние.

Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько **рекомендаций**:

- Перед поступлением в детский сад лучше привести ребенка на прогулку для знакомства с детьми и воспитателями.
- Заранее познакомиться с режимом детей в детском саду и приблизить постепенно к нему домашний режим Вашего ребенка.
- Приучайте к новым условиям ребенка постепенно и последовательно.
- Не следует резко менять привычный уклад жизнедеятельности ребенка, например, отучать от вредных привычек.
- Предоставьте ребенку возможность принести в детский сад свои любимые игрушки.
- Согласуйте свои действия с воспитателем: чего избегать, а что поощрять у ребенка.
- Создайте особый ритуал ухода и возвращения Вас в детский сад.
- Когда Вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Не показывайте ему свое волнение.
- Не давайте ребенку почувствовать собственную боязнь разлуки.
- Избегайте избыточной сентиментальности или изменения своей привычной манеры поведения.
- Учите ребенка общению со взрослыми и детьми. Не ограничивайте общение ребенка только семейным кругом.

## **Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он впервые поступил в детский сад**

- Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
- Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
  - Будьте терпеливы.
  - Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
  - Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
    - Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
    - Если вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
    - Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые, понятные объяснения.
    - Каждый день читайте малышу.
    - Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
    - Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...
  - Поощряйте любопытство.
  - Не скупитесь на похвалу.
  -

### **Первые признаки того, что ребенок адаптировался.**

1. Хороший аппетит.
2. Спокойный сон.
3. Охотное общение с другими детьми.
4. Адекватная реакция на предложения взрослого.
5. Нормальное эмоциональное состояние (жизнерадостный, активный, любопытный...)

### **Ребенок хорошо адаптировался, если в его поведении нет:**

1. Крайностей.  
*Например: излишняя активность, чрезмерная пассивность.*
2. Возврата к более ранним привычкам.  
*Например: ребенок ест самостоятельно и вдруг снова требует, чтобы его кормили с ложки.*
3. Отставание в развитии от сверстников.  
*Например: в 4 года разговаривает, как в 2,5 года.*
4. Непрекращающиеся трудности с элементарными вещами. *Например: кормление ребенка остается проблемой.*