

# Адаптация ребёнка к детскому саду



# *Адаптация -*

Способность организма приспосабливаться  
к новым условиям среды.



Поступление в детский сад – важный этап для ребенка, значительно меняющий уклад его жизни.

Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке и испытывает стресс.



# Виды адаптации

- *легкая* – поведение ребёнка нормализуется в течение месяца, аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели, острых заболеваний не возникает. Преобладает радостное или устойчиво-спокойное настроение, ребёнок активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям;

- *средняя* – сон и аппетит восстанавливается через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчиво, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям, однако при поддержке взрослого, ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность;

- **тяжелая** – приводит к длительным и тяжелым заболеваниям, у ребёнка преобладают агрессивные реакции, направленные на выход из ситуации, активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик), либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, напряжённость).

Течение адаптационного периода зависит отряда факторов:

- возраст ребёнка
- состояние здоровья
- развитие социальных навыков
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада



# Как Родители могут помочь сделать процесс адаптации менее болезненным?

- Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушать ему, как это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек и т.д.). Важно, чтобы малыш не боялся детского сада, - тогда ему будет легче привыкать.
- Не в коем случае не угрожайте ребенку детским садом как наказанием за непослушание.



- Создавайте спокойный, бесконфликтный климат в семье. Щадите ослабленную стрессом нервную систему малыша.
- Не увеличивайте, а уменьшайте нагрузку на нервную систему. Отмените походы в цирк, в театр, в гости. Сократите просмотр телевизионных передач.



- Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.



- Готовьте ребёнка к режиму детского сада заранее и неукоснительно соблюдайте его дома, даже на выходных.
- Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.



- Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад. **ПОМНИТЕ!** Тревога и беспокойство родителей передается детям.
- Отправляйте ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров.



- С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад. Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, хотя и всего на несколько часов. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу, лучше всего, чтобы он сам отпустил вас. А, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Не забывайте постоянно говорить ему, что Вы его любите.



- Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.



- Первое время, не оставляйте малыша в детском саду на целый день.
- После детского сада, обязательно погуляйте с ребёнком, дайте ему выплеснуть энергию.



Спасибо за внимание!