

## Как помочь ребёнку адаптироваться к детскому саду?

**Адаптационный период** - период приспособления ребёнка к новым условиям окружающей среды.



Начало посещения детского сада для ребёнка - **сложный стрессовый период**, в течение которого происходит изменение привычных форм жизни:

- о отделение от близких взрослых;
- о «приобретение себя» в новой роли - воспитанник детского сада;
- о появление «новых» взрослых (специалисты детского сада);
- о вступление в детский коллектив;
- о новые дисциплинарные требования (режим дня, правила);
- о само посещение детского сада.

Выделяют следующие **этапы процесса адаптации**:

- о **Острый период адаптации** - сопровождается колебаниями в соматическом и психологическом состоянии ребёнка;
- о **Начало адаптации** - происходит активное усвоение новой среды и выработка новых форм поведения;
- о **Ребёнок адаптируется**, то есть приспособливается к условиям детского сада, его состояние полностью нормализуется.



Каждый ребёнок при поступлении в детский сад проходит данные этапы. Но время прохождения каждого этапа у всех детей разное.

Чем легче проходит процесс адаптации ребёнка, тем меньше времени уходит на его прохождение.

Выделяют **три степени тяжести адаптации**:

- о **Лёгкая адаптация** (протекает в течение 2-3 недель);
- о **Средняя адаптация** (длится до месяца);
- о **Тяжёлая адаптация** (идёт более 1 месяца).

Характер и длительность адаптационного периода зависят от **многих факторов**:

- о **от возраста ребёнка**

Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 года до 2,5-3 лет.

- о **от состояния здоровья и уровня развития**

Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.

- о **от индивидуальных особенностей**

Каждый ребёнок по-разному ведёт себя в первые дни пребывания в детском саду.

- о **от уровня тренированности адаптационных механизмов**

Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребёнка новых форм поведения.

- о **от опыта общения ребёнка со сверстниками и взрослыми**



Также можно выделить следующие **причины**, которые могут препятствовать лёгкой адаптации ребёнка:

- о несформированность культурно-гигиенических навыков;
- о несформированность навыков самообслуживания;
- о неумение занять себя игрушкой;
- о ярко выраженная эмоциональная неустойчивость;
- о наличие психологической травмы, страхов;
- о отсутствие у ребёнка опыта общения со взрослыми и детьми;
- о отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом сада;
- о наличие отрицательных привычек (сосание соски, укачивание при укладывании, и пр.).

Важно отметить, что на первом этапе прохождения адаптации родители могут столкнуться с некоторыми **изменениями** в жизни ребёнка:

о **нарушение сна**

Проблемы с засыпанием и пробуждением.

о **нарушение питания**

Снижение аппетита или его нарушение (связано с включением в рацион новой пищи и повышенной нервной возбудимостью вследствие адаптации к новым условиям).

о **нарушение настроения**

Отрицательные эмоции, негативные поведенческие реакции (капризность, подавленность, повышенная возбудимость, и т. д.).

о **понижение иммунитета (частые заболевания)**

Возникает вследствие адаптационного стресса; формируется иммунная система ребёнка.

Данные изменения носят временный характер. К концу адаптационного периода физическое и эмоциональное состояние ребёнка восстанавливается.

### Как можно помочь ребёнку адаптироваться к детскому саду?

о Рассказывайте ребёнку о том, что собой представляет детский сад, настраивайте ребёнка на положительное отношение к нему («В детском саду много игрушек», «Можно играть с детками» и пр.). Не пугайте ребёнка садиком («Успокойся, иначе пойдёшь в детский сад») – это формирует у ребёнка негативную установку к детскому саду.



о В первое время попытайтесь не оставлять ребёнка в детском саду на целый день. Ребёнок ещё не привык к долгому отсутствию близкого взрослого. Постепенное включение позволит ребёнку научиться находиться без родителей, понемногу познакомиться с правилами детского сада.

о Включите в домашний режим режимные моменты детского сада, введите в домашний рацион питания продукты, которые есть в меню детского сада.

о Формируйте у ребёнка необходимые навыки самообслуживания (умыться, вытирать руки, одеваться и раздеваться, кушать и пр.).

о Расширяйте круг общения ребёнка (например, общение со сверстниками на игровых площадках).

о Постарайтесь спокойно относиться к процессу адаптации не переживайте в момент прощания, чтобы ребёнок тоже не испытывал волнений.

о Создайте с ребёнком свой ритуал прощания и приветствия, не уходите, не попрощавшись с ребёнком. Внезапное исчезновение близкого взрослого может напугать ребёнка, ему будет сложнее отпустить родителя в следующий раз.

о Относитесь с терпением и пониманием к негативному поведению ребёнка, различным капризам – обращайтесь на них внимание, но не ругайте, а постарайтесь, по возможности, успокоить ребёнка.

о Чаще гуляйте на свежем воздухе, уделяйте внимание здоровью ребёнка.

о Эмоционально поддерживайте ребёнка (обнимайте, поглаживайте, говорите, что любите его). Поскольку для ребёнка период адаптации является тяжёлым переломным моментом, он нуждается в поддержке и понимании близкого взрослого.

**Желаем вам успешной адаптации!**

Рекомендации подготовила  
Педагог-психолог Ермакова Е.Н.