

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



## Консультация для родителей «Адаптация детей к детскому саду»

### **Что такое адаптация?**

Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы он смог привыкнуть к ней, должен пройти период адаптации. Этот термин означает способность приспосабливаться к условиям внешней среды, подстраиваться под них.

Во время адаптации происходит перестройка деятельности практически всех систем детского организма.

*Адаптация ребёнка к условиям детского сада, как правило, сопровождается следующими явлениями:*

- происходит регресс навыков (ребёнок временно «забывает», как ходить на горшок, держать ложку и т. д.);
- ухудшается сон и аппетит;
- ребёнок выглядит подавленным, вялым, заторможенным;
- частые капризы, истерики по любому поводу.

### **Степени адаптации.**

**Лёгкая степень.** Ребёнок с лёгкой степенью адаптируется в среднем 2-4 недели. Для лёгкой степени адаптации будут характерны следующие показатели:

**Сон:** ребёнок спокойно спит во время дневного и ночного сна, может иногда просыпаться, но легко засыпает снова.

**Аппетит:** хороший, может присутствовать избирательность в блюдах.

**Эмоциональное состояние:** ровное, спокойное.

**Поведение:** без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе. Может занять себя игрой.

**Общение со взрослыми и сверстниками:** идёт на контакт с воспитателями и детьми, может попросить педагога о помощи, включается в игру со сверстниками.

Даже при лёгкой степени адаптации у ребёнка первое время могут наблюдаться нарушения сна и аппетита.

**Средняя степень** адаптации длится больше месяца. Ребёнок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов.

Для средней степени адаптации будут характерны следующие показатели:

Сон: ребёнок временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый.

Аппетит: может отказываться от некоторых блюд, ест мало.

Эмоциональное состояние: часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время.

Поведение: с трудом расстаётся с мамой, после её ухода подолгу стоит в одиночестве у окна.

Общение со взрослыми и сверстниками: интереса к общению не проявляет, постоянно спрашивает у педагога, скоро ли придёт мама.

Ребёнок с тяжёлой степенью адаптации может привыкать к детскому саду более 2 месяцев, а может и не привыкнуть вовсе. Тогда врачи рекомендуют отказаться от посещения дошкольного учреждения.

**Тяжелая степень.** Тяжёлое привыкание характерно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Для средней степени адаптации будут характерны следующие показатели:

Сон: ребёнок не спит в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи.

Аппетит: пониженный, может отказываться от приёма пищи.

Эмоциональное состояние: подавленное, ребёнок как бы уходит в себя или наоборот агрессивен.

Поведение: после ухода мамы плачет, кричит, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в раздевалке.

Общение со взрослыми и сверстниками: на контакт не идёт или проявляет агрессию к детям и взрослым.

О завершении адаптационного периода у ребёнка можно судить по стабилизации всех показателей.

### **Этапы привыкания.**

Процесс привыкания ребёнка к детскому саду проходит в несколько этапов.

**1 этап – период дезадаптации.** Как бы ни готовили родители ребёнка к яслям, в первое время он всё равно будет находиться в состоянии стресса и постоянного напряжения. Ребёнку трудно даётся расставание с родителями, он часто плачет, капризничает. Могут начаться простудные заболевания.

**2 этап – период адаптации.** Срабатывают защитные механизмы психики, ребёнок начинает общаться с воспитателем и другими детьми, участвует в играх, но по-прежнему тоскует по родителям и часто спрашивает о них. На этом этапе малыш только начинает привыкать к новым правилам, поэтому может нарушать дисциплину и отказываться выполнять требования воспитателя.

**3 этап – период компенсации.** Процесс адаптации завершается, ребёнок привыкает к детскому коллективу, воспитателям и новому режиму дня, спокойно отпускает родителей на целый день. Эмоциональный фон стабилизируется, физиологические показатели приходят в норму.

**Как помочь ребёнку адаптироваться?**

### ***Правила успешной адаптации.***

**Правило 1.** Заранее познакомьтесь с персоналом детского сада, режимом дня и условиями пребывания.

**Правило 2.** Привыкание ребёнка к детскому саду должно происходить либо в летнее, либо в зимнее время для снижения риска инфекционных заболеваний.

**Правило 3.** Прививки, медицинские осмотры и прочие посещения врачей должны быть строго до поступления ребёнка в детский сад.

**Правило 4.** Ребёнок в первые дни должен оставаться в детском саду на 1-2 часа. Хорошо, если это время совпадёт с утренней прогулкой.

**Правило 5.** Увеличивать время пребывания ребёнка в группе нужно постепенно, с учётом рекомендаций воспитателя.

**Правило 6.** Если ребёнок заболел, маме или папе необходимо остаться с ним дома.

**Правило 7.** Родителям необходимо предупреждать воспитателя обо всех особенностях поведения ребёнка, его привычках и склонностях.

**Правило 8.** Забирая малыша домой, обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, как ребёнок себя вёл в течение дня.

Соблюдая все эти правила, родители значительно облегчают адаптационный период ребёнка в детском саду.