

**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.

Степень и срок адаптации:

- Легкая – нормализуется в течении 1 месяца;
- Средняя - в младшем дошкольном возрасте 2 – 3 месяцев;
- Тяжелая – срок привыкания может продлиться до 6 месяцев.

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. Непрерывающиеся трудности с элементарными вещами.

*Например: кормление ребенка остается проблемой.*



Подготовил: педагог-психолог  
Кожохина Л.В.

Муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение детский  
сад №4 «Олимпийский»

# **«Адаптация ребенка к детскому саду»**

