



Адаптация  
детей раннего возраста  
к условиям детского сада

# Адаптационный период в детском саду

Адаптация к детскому саду — тяжелое время для каждого ребенка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков. Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

Выделяют три фазы адаптации:

**1. Острая фаза, или период дезадаптации** — в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушение сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут появляться упрямство, грубость и даже регресс в речевом развитии.

**2. Собственно адаптация** — в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется поведение.

**3. Фаза компенсации** — дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологических процессов.

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин: от возраста, состояния здоровья ребенка, от особенностей нервной системы и т.п.

Следует помнить, что после длительных перерывов (например, после летних каникул) **ребенок проходит процесс адаптации заново.** Чтобы сделать этот период менее болезненным, важно уделять ребенку в это время особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

# Поведение родителей в период адаптации детей

1. Заранее подготовьте детский гардероб. Даже если Вы уверены, что ваш ребенок хорошо ходит на горшок – «промахи» при адаптации могут случиться, поэтому оставляйте ребенку сменную одежду.
2. В присутствии ребенка всегда положительно отзывайтесь о воспитателях и саде. Даже в том случае, если Вам что-то не понравилось.
3. Первые 1-2 недели постарайтесь приводить ребенка на 2-3- часа.
4. Первые 2-3- месяца постарайтесь забирать ребенка пораньше. **Не опаздывайте!**
5. Постарайтесь, чтобы дома ребенка окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте.
6. Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Замечено, что с одним из родителей ребенок расстается спокойнее, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.
7. Придумайте свой ритуал прощания (поцеловать, помахать рукой, «воздушный поцелуй»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.
8. Обязательно скажите, что Вы придете и обозначьте, когда. Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события чем ждать её каждую минуту.

# Как облегчить ребенку период адаптации

1. Увеличьте круг общения Вашего малыша со взрослыми и детьми.
2. Ребенок, который отправляется в детский сад должен обладать определенными культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания.
3. Позаботьтесь об укреплении здоровья малыша. Не держите в «тепличных» условиях.
4. Создайте положительный образ воспитателя. Напоминайте ребенку о том, что детский сад – это привилегия ребенка, а мам туда не пускают.
5. Придерживайтесь режима близкого к режиму детского сада. **Это очень важно!**
6. Приблизьте домашний режим питания к детсадовскому. Переходите на новый режим питания постепенно, чтобы перемены были не слишком ощутимы.
7. Помните, что в первый месяц посещения детского сада пребывание в группе будет увеличиваться постепенно. Посоветуйтесь с воспитателем, когда можно оставлять ребенка на питание и сон.

**И помните! Чем спокойнее мама, тем легче будет проходить адаптация для вас обоих)) Ребенок очень сильно чувствует Ваше эмоциональное состояние!**

# Памятка родителям

Адаптация к детскому саду: 5 нужно и 5 нельзя.

## **Нужно**

1. Научить малыша самостоятельно есть, одеваться, пользоваться горшком.
2. Соблюдать четкий распорядок дня, максимально приближенный к тому, который будет в садике.
3. В простой и доступной для понимания форме рассказать ребенку о том, что его ждет в ДОО.
4. Делиться с малышом впечатлениями дня: спрашивать у него, что он делал в садике, рассказывать, как прошел день у вас на работе.
5. Говорить, когда вы его заберете домой, и обязательно сдерживать свое обещание — не опаздывайте в садик, не приходите позже, чем обещали.

## **Нельзя**

1. Негативно отзываться о садике или воспитателе в присутствии ребенка. Пугать детским садом.
2. Сразу оставлять ребенка в группе на целый день.
3. Водить в сад больного малыша.
4. Наказывать его за капризы, энурез в период адаптации. Плохое поведение является результатом перенапряжения нервной системы, а вовсе не упрямства или проявлением "плохого" характера ребенка.
5. Одевать слишком тепло или, наоборот, излишне кутать малыша.