A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with dark brown soil patches. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of layered, wavy blue and white bands representing the sky.

«Адаптация ребёнка и  
родителей к детскому саду»

**Адаптация** – от лат. «приспосаблию» – это сложный процесс приспособления организма, который проходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Три степени адаптации ребёнка к детскому саду:

- **Легкая:** поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1–2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка преобладает радостное или устойчиво–спокойное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).
- **Средняя:** сон и аппетит восстанавливается через 20–30 дней, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.
- **Тяжелая:** приводит к длительным и тяжёлым заболеваниям. У ребёнка преобладают агрессивно–разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость).

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:

- Возраст.
- Состояние здоровья.
- Уровень развития.
- Умения общаться со взрослыми и сверстниками.
- Сформированности предметной и игровой деятельности.
- Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Причины тяжелой адаптации к условиям ДООУ:

- Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
- Наличие у ребёнка своеобразных привычек.
- Неумение занять себя игрушкой.
- Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
- Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.



К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

# Что нельзя делать?

- Нельзя пугать ребенка.

Часто родители пугают своих детей детсадом: «Вот не будешь слушаться меня – пойдешь завтра в садик». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции?

- Нельзя наказывать за слезы при расставании.

Никогда не сердитесь на ребенка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет. Это вполне нормальная реакция для детей 2-3 лет. Лучше поцелуйте, обнимите его и еще разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберете из детсада.

- Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить.

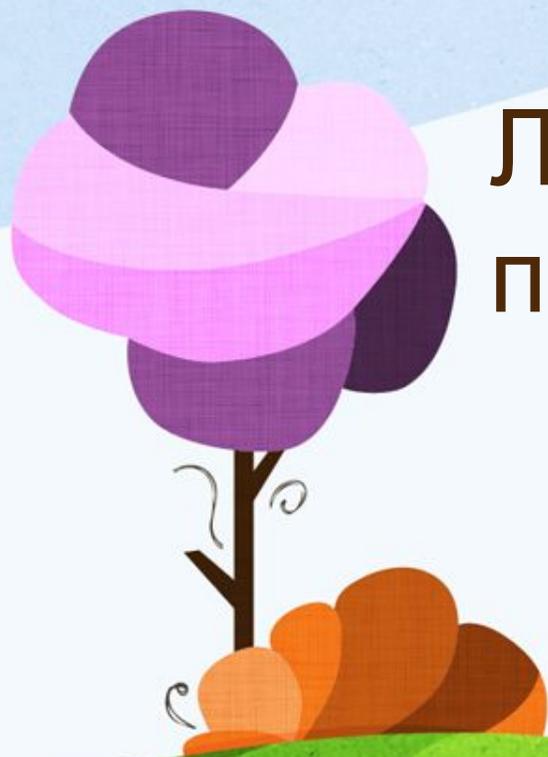
Из-за не выполненного обещания у детей часто случаются истерики. Как же тут не плакать, если мама обещала и не пришла, может она собирается оставить в садике на ночь. Таким образом можно навсегда потерять доверие ребенка. Лучше говорить конкретно, что забрать сможете только вечером и не давать «пустых» обещаний.

# Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации к ДОО

- По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми
- Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики». Использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру.
- Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
- Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение.
- Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.
- Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама – спокойный ребенок.
- Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОО
- Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в детском саду при ребенке.
- Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад.

# Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду

- Каждый день, оставляйте время на беседы с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют, маме надо заняться делами семьи).
- Заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.
- С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.
- Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя, Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.
- Предупреждайте малыша, что могут быть трудности из-за того, что там деток много, а воспитатель один. Обучайте его терпению, но всегда заверяйте, что мама или папа обязательно придут за ним.
- Поиграйте с ребенком дома в игру "Детский сад". Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать.
- Обговорите с малышом, как вы будете прощаться и как встречаться в детском саду. Несколько раз проделайте несложные, но очень важные действия для малыша при прощании и встрече. Пытайтесь их в будущем придерживаться.



Любите их безусловной любовью,  
просто за то, что они у вас есть.  
Удачи вам!