



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

С приходом в ясли у ребёнка начинается новый этап в его жизни. Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к её условиям.

### ***Выделяют три степени тяжести адаптационного периода:***

✓ ***легкая адаптация:*** к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребёнок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идёт на контакт. Заболеваемость - не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений;

✓ ***адаптация средней тяжести:*** поведенческие реакции ребёнка восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился;

✓ ***тяжелая адаптация:*** характеризуется значительной длительностью (от двух до шести месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений.

### ***Длительность периода адаптации зависит от многих причин:***

- особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребенка;
- наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы;
- состояния здоровья;
- резкого контакта между привычной и непривычной обстановкой;
- разницы в методах воспитания.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребёнок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам и желаниям.

Отводя малыша в детский сад, мы меняем привычный уклад его жизни довольно сильно. Появляются новые обстоятельства, к которым теперь ребёнку надо привыкнуть. К каким обстоятельствам ему придётся приспособиться?

▪ Расставание с родителями на долгое время.  
▪ Изменения отношений с родителями, теперь всё общение только по вечерам и в выходные. Нет родительского покровительства, поэтому в какой-то мере не будет реализована потребность в эмоциональном общении, безопасности. Ребёнок остается один на один с новыми обстоятельствами.

▪ Нахождение с другими, чужими взрослыми почти весь день. С ними нужно познакомиться, наладить отношения, которые заменят в каком-то смысле отношения с родителями.

▪ Нахождение в постоянном контакте с большим количеством детей одного возраста, что, в принципе, не естественно. Даже в больших семьях не бывает столько детей, и дети разновозрастные.

▪ Бытовые моменты. Строгий режим дня - хочешь спать или нет, а надо. Тоже самое с приёмом пищи. Сон в другой кровати, смена ритуалов сна. Другая еда, другой туалет. Другое место для прогулок, иные игрушки и игры. Другое общение, какие-то новые правила.



Воспользовавшись рекомендациями, приведёнными ниже, вы сможете помочь своему малышу и себе **легче пройти** процесс адаптации к детскому саду.

1. Начинайте привыкание до того, как ребёнок начнёт ходить в сад

Когда до начала посещения садика ещё есть время, начинайте жить по его режиму. Так ребёнку будет гораздо проще привыкнуть к детскому саду. На этапе привыкания придерживайтесь нового режима и в выходные дни.

2. Знакомьтесь с детским садом правильно.

Познакомить ребёнка с воспитателем и детьми лучше до первого дня в садике. Это уберёт страх неопределённости. Родителям тоже надо наладить контакт с воспитателями. Если ребёнок увидит, что вы хорошо с ними общаетесь, доверяете им, ему будет гораздо легче и самому начать доверять.

3. Создавайте и сохраняйте позитивное отношение к детскому саду.

4. Приведите ребёнка на игровую площадку детского сада, чтобы вместе издалека посмотреть, как дети весело играют друг с другом, строят домики из песка и т. д. Затем обо всём увиденном поговорите с малышом дома, поделитесь в его присутствии этой радостной новостью с родственниками и знакомыми.

5. Посещайте вместе с ребёнком детские парки и площадки, приучайте его к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ребёнком на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведёт: стесняется, уединяется, конфликтует, дерётся или же легко контактирует со сверстниками. Исходя из наблюдений, скорректируйте темы бесед с малышом. Главное, чтобы ребёнок воспринял положительный настрой взрослых.

6. Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему так важно его посещать.

7. Еда в детском саду - отдельная тема. Приучайте детей к обычной здоровой еде - супам, кашам, салатам, тогда и проблем с едой в садике будет меньше. Дети могут не есть еду только потому, что просто раньше ее не видели и не пробовали.

8. Ни в коем случае не пугайте ребёнка детским садиком («если ты плохо себя будешь вести, то пойдёшь в садик»). Подобными заявлениями родители наносят детям глубокие травмы.

9. Легче адаптироваться малышу к саду помогут «ритуалы» расставания. Придумайте порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом, тогда это станет привычным поведением.

*Успешной Вам адаптации!*

*Педагог-психолог  
Диогенова Екатерина Николаевна*