

## Адаптация детей к детскому саду

Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы он смог привыкнуть к ней, должен пройти период адаптации. Этот термин означает способность приспособливаться 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.

Существуют **3** категории детей. У одних адаптационные проблемы начинаются сразу, у других спустя 2-3 недели, у третьих видимые изменения отсутствуют. Это связано со многими факторами и зависит от адаптивных возможностей организма ребенка. Пугаться изменений в поведении сына или дочери не стоит. Таким образом организм ребёнка справляется с возникшим стрессом и приспособливается к новым условиям. Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степень адаптации ребёнка к детскому саду.

### Лёгкая степень

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

1. **Сон:** ребёнок спокойно спит во время дневного и ночного сна, может иногда просыпаться, но легко засыпает снова.
2. **Аппетит:** хороший, может присутствовать избирательность в блюдах.
3. **Эмоциональное состояние:** ровное, спокойное.
4. **Поведение:** без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе. Может занять себя игрой.
5. **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**

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

Об адаптации средней степени тяжести можно судить по следующим критериям:

1. **Сон:** ребёнок временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый.
2. **Аппетит:** может отказываться от некоторых блюд, ест мало.
3. **Эмоциональное состояние:** часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время.
4. **Поведение:** с трудом расстаётся с мамой, после её ухода подолгу стоит в одиночестве у окна.
5. **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.

### **Тяжёлая степень**

Тяжёлое привыкание характерно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

О том, что ребёнку нелегко даётся адаптация к детскому саду, можно судить по следующим показателям:

1. **Сон:** ребёнок не спит в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи.
2. **Аппетит:** пониженный, может отказываться от приёма пищи.
3. **Эмоциональное состояние:** подавленное, ребёнок как бы уходит в себя или наоборот агрессивен.
4. **Поведение:** после ухода мамы плачет, кричит, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в раздевалке.
5. **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.

### **Что не рекомендуется делать в адаптационный период?**

1. Сидеть в раздевалке, пока ребёнок находится в группе.
2. Уходить тайком, не попрощавшись с ребёнком.
3. Ругать и наказывать за нежелание оставаться в детском саду.
4. Оставлять ребёнка на целый день после долгого перерыва.
5. Негативно отзываться о воспитателях и дошкольном учреждении.
6. Обманывать ребёнка: говорить, что скоро заберёте его, если сами планируете оставить сына или дочь до вечера.
7. Приводить больного ребёнка в детский сад.
8. «Подкупать» ребёнка сладостями и игрушками за его пребывание в яслях.

### **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 предупредить 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, вы значительно облегчите адаптационный период ребёнка в детском саду.

*Успехов Вам!*