

## Адаптация к детскому саду

Поступление ребенка в детский сад является особым периодом жизни для всей семьи: и для ребенка, и для родителей. Ребенку предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. Четкий режим дня, отсутствие родителей, как правило, иной стиль общения, необходимость общения со сверстниками, новое помещение - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. Эти новые факторы вызывают у малыша защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, беспокойного сна, общения с окружающими и от того, как взрослые подойдут к малышу в период адаптации, как смогут организовать его жизнь в адаптационный период, зависит многое в его поведении.

### **Адаптация ребенка проходит на двух уровнях:**

- на физическом уровне - ребенку надо привыкнуть: к новому режиму, к необходимости сидеть, слушать, выполнять просьбы, к невозможности уединения и т. д.

- на психологическом уровне - малышу необходимо привыкнуть: к отсутствию значимого взрослого (мамы, папы и т. д., необходимости самостоятельно справляться со своими проблемами, к большому количеству новых людей и необходимости взаимодействия с ними, необходимости отстаивать свое личное пространство.

**Период привыкания ребёнка к новым социальным условиям делится на три этапа:**

1. Дезадаптация - характеризуется сильным рассогласованием между привычными стереотипами поведения и новыми требованиями. Он требует наибольших усилий от ребенка и связан с высоким напряжением нервной системы.

2. Адаптация - характеризуется активным усвоением нового опыта и среды, осваиваются новые навыки, расширяется зона ближайшего развития, поскольку воспитатель становится активным участником процесса адаптации.

3. Полная адаптированность - характеризуется нормализацией новых форм поведения, а также всех показателей здоровья и психической активности.

**Легкая адаптация** длится в течение месяца, за который поведение нормализуется. адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в

**При среднем уровне** адаптации нарушения сна и аппетита нормализуются не раньше, чем через 30-40 дней.

**Тяжелый уровень** адаптации характеризуется значительной длительностью (от двух до шести месяцев), в течение, которого поведение снижается и снова проявляется, иногда без явных раздражителей.

**Рекомендации родителям для успешной адаптации малыша к условиям детского сада:**

1. Самое главное – положительный настрой на детский сад, уверенность родителей, что с ребёнком там ничего не случится.

2. Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь.

3. Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка.

4. Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке, ходите в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе

играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т.п. – показывайте, как это надо делать.

5. Регулярно общайтесь с воспитателем с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Обязательно сообщите, если у ребёнка есть особые привычки. Пусть воспитатель станет вашим помощником.

6. Укладывайте ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера договориться какую одежду он наденет утром.

**Для снятия эмоциональной усталости во время адаптации, родителям рекомендуется давать ребенку как можно больше тактильной стимуляции:**

*Вода.* Любые игры с водой, простые манипуляции, вызывают у детей положительные эмоции. Дети быстрее успокаиваются, расслабляются.

*Игры с песком.* Имеют мощный ресурс. Они захватывают малыша, отвлекают от слез. Игры с песком улучшают настроение, регулируют мышечный тонус, развивают крупную и мелкую моторику, координацию движений и являются средством коммуникации. А еще это - просто, естественно, доступно и приятно!

*Музыка.* Музыка вызывает у малышей яркий эмоциональный отклик: улыбку, радостные возгласы, игровые действия, пляску, пение.

*Прогулка.* Возможность вдоволь побегать и подышать свежим воздухом оказывает терапевтическое воздействие на организм детей. Прогулка поднимает мышечный и психический тонус. Будет лучше, если прогулка будет проходить без посторонних лиц, а только родители и ребенок.

*Живопись с помощью пальцев* благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Работа с красками вызывает положительные эмоции и снимает отрицательные. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения.

*Лепка (глина или соленое тесто).* В процессе лепки каждый ребёнок испытывает целую гамму разнообразных чувств. Лепка, способна помочь ребёнку выразить те чувства, которые накопились в его душе.

**Признаками того, что ребенок адаптировался считается:**

- хороший аппетит;
- спокойный сон;
- охотное общение с другими детьми;
- адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
- нормальное эмоциональное состояние.

Информацию подготовила педагог – психолог Радионова А. Е.