

**Адаптация** – это приспособление к условиям окружающей среды.

Психологическая адаптация предполагает, что человек находится в гармонии с самим собой, партнерами по общению и окружающим миром в целом.

Адаптация малыша к детскому саду – это привыкание ребенка:

- к новой для него обстановке;
- незнакомым взрослым;
- большому количеству детей.

Каждый ребенок адаптируется по-разному: кто-то быстрее и легче, кто-то медленнее и тяжелее.

### *Степени адаптации*

**1. Легкая – от 1 до 6 дней.** Отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям всё нормализуется. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1–2 недели.

**2. Средняя – от 6 до 32 дней.**

Эмоциональное состояние ребёнка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7–10 дней и завершается без каких-либо осложнений. Сон и аппетит восстанавливаются через 20–

40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым.

**3. Тяжелая – от 32 до 64 дней,** когда эмоциональное состояние ребёнка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребёнок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Ребёнок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, бесконтрольный стул. Реакции ребёнка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик, агрессивно-разрушительные реакции, двигательный протест).

### *Первые признаки того, что ребенок адаптировался:*

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

---

***Желаем Вам успешной адаптации!***

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Торопецкого района Речанский детский сад

## АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



## *КАК НАДО родителям готовить ребёнка к поступлению в ДОУ:*

- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом;
- Заранее узнать все новые моменты в режиме дня ДОУ и ввести их в режим дня ребенка дома;
- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в ДОУ;
- Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания;
- Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за его непослушание;
- Готовить вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой;
- Расширить круг общения ребенка, научить его взаимодействовать со сверстниками и доверять другим взрослым;
- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в ДОУ.



## *КАК НАДО родителям вести себя с ребенком, когда он впервые начал посещать ДОУ:*

- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой;
- Создать спокойный бесконфликтный климат для него в семье;
- Щадить его ослабленную нервную систему. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему;
- На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач;
- Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе;
- Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как в ДОУ;
- Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за капризы;
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу;
- При выражении невротических реакций оставить малыша на несколько дней дома и выполнить все предписания врача.



## *Приемы, облегчающие ребенку утренние расставания.*

1. Научитесь прощаться с ребенком быстро, не затягивая расставание. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться.
2. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.
3. Придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его, например всегда целуйте ребенка в щечку, а потом нежно потрите носиками или что-нибудь подобное.
4. Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку.
5. Четко дайте ребенку понять, что какие бы истерики он ни закатывал, он все равно пойдет в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.