



Всероссийский образовательный портал
**ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ**

Папка-передвижка

Адаптация детей к детскому саду



Адаптация детей к детскому саду — это процесс привыкания ребёнка к новым условиям жизни: помещению, распорядку дня, педагогам и другим детям вокруг. В детском саду новые требования и правила, к которым нужно постепенно привыкать.

Некоторые дети адаптируются очень легко — без слез бегут в группу. Играют, веселятся и не хотят уходить домой. Другие — никак не могут оторваться от мамы. Цепляются за нее, громко плачут и боятся заходить в группу. Какой будет адаптация в детском саду — зависит от родителей, воспитателей и самого ребенка.

Адаптация — это не просто «привыкание», а целый комплекс эмоций, новых правил и маленьких, но важных побед.



Этапы адаптации

Выделяют 3 степени адаптации детей к Д/С:

- **Лёгкая.** Длится 2–4 недели. Ребёнок ведёт себя в детском саду как дома, быстро привыкает к коллективу.
- **Средняя.** Длится до 2 месяцев. Ребёнок способен играть со сверстниками, нормально есть и спать, но испытывает трудности при расставании с мамой.
- **Тяжёлая.** Может длиться дольше 1 года. Нормальное состояние ребёнка восстанавливается очень медленно.



Виды адаптации детей

Активная. Ребёнок активно реагирует на уход родителей, нервничает и переживает с первого дня в детском саду, часто плачет, отказывается от еды и иногда от общения со сверстниками. Такая бурная реакция может длиться две недели, постепенно уменьшаясь с каждым днём.

Пассивная. В детском саду ребёнок ведёт себя практически без проблем: не закатывает истерик, не рыдает в раздевалке, не цепляется за маму. Однако дома у него начинаются проблемы с аппетитом, засыпанием, утомляемостью, капризность и нервозность. Эти явления проходят по мере привыкания к новым условиям.

Отложенная. Первое время ребёнок ходит в детский сад с радостью, но позже начинает отказываться идти в садик. Далее начинается адаптация, как у других детей с первых дней. Такой адаптационный период протекает от трёх дней до трёх недель.

Проваленная. Нагрузка на ребёнка больше, чем возможность его организма подстроиться к изменениям. В таком случае наблюдается ухудшение состояния ребёнка через полтора-два месяца после посещения детского сада.

Факторы, влияющие на адаптацию

- **Возраст ребёнка.** Оптимальный возраст для начала посещения детского сада — 3–4 года.
- **Здоровье.** У детей с хроническими заболеваниями адаптация протекает тяжелее.
- **Социализация.** Чем больше круг общения ребёнка, тем легче ему будет в саду.
- **Темперамент.** Сангвиники приспосабливаются лучше холериков и меланхоликов.



Как помочь ребенку?

- **Подготовить ребёнка заранее.** Например, постепенно расширять круг общения, вовлекать в совместные игры.
- **В первый день не отходить далеко от ребёнка.** Сказать, что родители рядом, скоро придут за ним.
- **Заранее узнать распорядок дня в саду и перестроить под него домашнее расписание.**
- **Увеличивать время пребывания в саду** постепенно — например, по полчаса в день.
- **Приучать ребёнка к самостоятельности.** Чем раньше он начнёт самостоятельно одеваться, раздеваться, есть и ходить в туалет, тем проще ему будет привыкнуть к образу жизни в детском В период адаптации не загружать ребёнка дополнительными кружками и секциями. Провести время после сада вместе за спокойной прогулкой или тихими играми.
- **Обязательно прощайтесь, коротко и позитивно,** добавляя ритуал.
- **"Передайте" ребенка воспитателю** — пусть малыш сразу включается в игру или занятие, а не остается один.
- **Предсказуемость – фразы вроде:** "Я заберу тебя после прогулки" (и обязательно выполняйте обещание).

Фазы адаптации

Острая фаза или дезадаптация

На этой стадии возникает регресс соматического и психологического состояния, что может стать причиной частых респираторных болезней, снижения массы тела, задержки развития речи.

Продолжительность обычно составляет 1 месяц.

Подострая фаза или адаптация

Настроение ребенка выравнивается, снижается проявление негативных сдвигов. Но темп формирования навыков и умений, особенно психологического плана, остается замедленным по сравнению с нормами. Длится 3-5 недель.

Фаза компенсации

Иначе — период адаптированности. Темп развития ускоряется, и к концу учебного года превосходит имеющуюся задержку. Выравнивается психоэмоциональный фон.



Рекомендации родителям

Не стоит надеяться, что процесс пройдет сам собой, без прикладывания определенных усилий.

Необходимо найти золотую середину между мягкостью и твердостью, уступками и требованиями. Можно придумать какой-то ритуал прощания, например, чмокание в нос, и раз за разом повторять его при расставании. Чем больше будет повторяющихся и хорошо знакомых, а тем более приятных действий, тем лучше. Ведь для детей очень большое значение имеет защищенная среда, где все понятно и стабильно.

- Менее беспокойства — больше уверенности
- Наладить режим дня
- Разнообразить круг общения
- Приучать ребёнка к самостоятельности
- Использовать дома те же режимные ритуалы
- Позволять ребёнку брать в детский сад игрушки
- Подготовить ребёнка к общению с воспитателем
- Отмечать успехи ребёнка
- Быть терпимее к капризам

