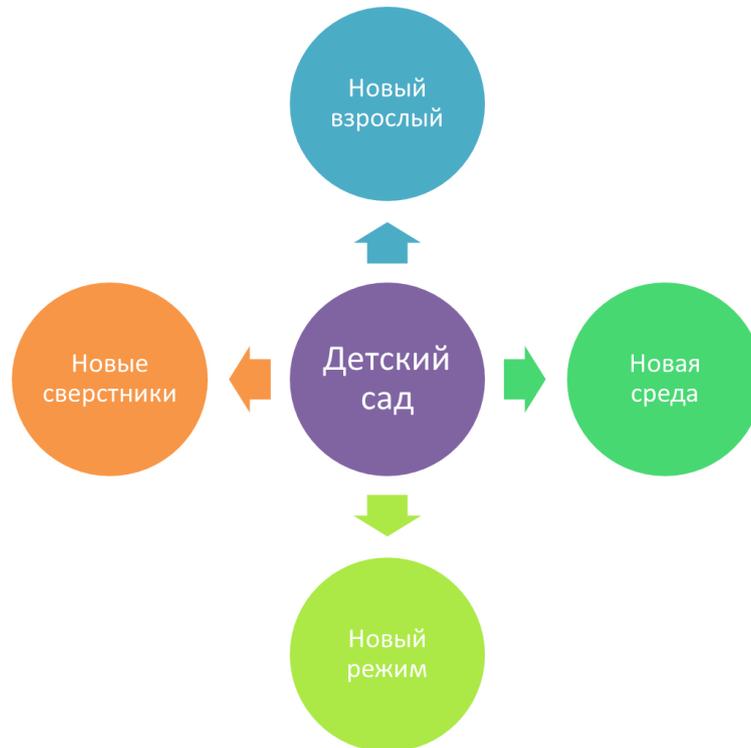


## Адаптация к детскому саду. Что нужно знать родителям.

Адаптация – это приспособление организма к условиям среды. В психологическом плане адаптация — это процесс психологической подстройки индивида под социальные нормы и правила, включение в различные социальные отношения и исполнение соответствующих ролевых функций.



Говоря об адаптации ребенка к детскому саду, мы подразумеваем, что ребенку необходимо приспособиться к:

- новой для него роли - роль ребенка в группе детского сада;
- новому для него взрослому – воспитатель, со своими особенностями и требованиями, один взрослый на группу детей;
- новой среде – детский сад (новые помещения, новая деятельность, новый режим дня);
- новым сверстникам.

У всех детей разные адаптационные свойства, и разные сроки процесса адаптации.

Выделяют три степени адаптации:

Легкая адаптация – занимает от двух до четырех недель:

- ребенок без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
- ребенок способен озвучить просьбу о помощи;
- первым идёт на контакт с детьми;
- способен занять себя на короткий промежуток времени;

- с лёгкостью подстраивается под режим дня;
- адекватно реагирует на замечания педагогов;
- рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

Средняя адаптация – продолжается до двух месяцев:

- ребенок с трудом расстается с матерью, плачет немного после разлуки;
- при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
- общается со сверстниками и воспитателем;
- придерживается озвученных правил и распорядка;
- адекватно реагирует на замечания

Тяжелая адаптация – длится до 6 месяцев:

- нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
- слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;
- отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
- нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;
- агрессивность либо замкнутость;
- неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).

испуг).

### **Как подготовиться к посещению детского сада?**

- ✓ Знакомим ребенка с детским садом (рассказываем про детский сад, читаем книги о детском саду)
- ✓ Расширяем социальные контакты с помощью более частых и продолжительных прогулок, игр в песочнице, в новых местах с новыми детьми.
- ✓ Начинайте посещение детского садика в тот момент, когда мама ещё не вышла на работу, чтобы мама спокойно могла подстроить жизнь семьи под режим детского сада.
- ✓ Постепенно переходите от привычного режима к режиму детского сада
- ✓ Снижайте общую нагрузку на ребенка во время адаптации, более спокойный ритм жизни, ограничьте повышенные эмоциональные нагрузки.
- ✓ Проявляйте искренний интерес к жизни ребенка в детском саду, познакомьтесь с другими детьми, их родителями.