

**Адаптация** (от лат. «приспособляю») – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях:

### Три степени адаптации :

При **легкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1–2 недели. У ребёнка преобладает устойчиво-спокойное эмоциональное состояние.

Во время **адаптации средней тяжести** сон и аппетит восстанавливаются через 20–40 дней, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

**Тяжелая адаптация** приводит к длительным заболеваниям. У ребёнка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации; активное эмоциональное состояние, плачь, негодующий крик, либо тихое хныканье, подавленность, напряженность.

## Работаю ребёнком

Я встану, маму разбуджу.  
Надену сам штанишки.  
Умоюсь сам. И чай попью,  
И не забуду книжку.

Меня работа уже ждёт.  
Я должен потрудиться!  
Покушать кашку, погулять,  
Поспать, повеселится!

Я на работе целый день  
Пою, леплю, танцую.  
Потом попью, опять поем  
И букву нарисую.

А если спросите меня,  
Отвечу очень громко:  
«Я в садике, я в садике  
Работаю ребёнком!»

*А. Вишневская*



# АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

## Советы психолога: 6 разговоров о садике

1. Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему так важно его посещать.
2. Расскажите ребёнку, что садик – это своего рода работа для ребятшек. То есть мама трудится учителем, врачом, менеджером, папа – военным, программистом и т.д., а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым.
3. Каждый раз, проходя мимо детского сада, не забывайте напоминать, что через некоторое время ребёнок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми.
4. Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность.
5. Не забудьте рассказать о том, к кому ребёнок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет. Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.
6. Поделитесь своей историей посещения дошкольного учреждения. Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы и т.д. Родительский пример позволяет малышу

## Как облегчить расставание с малышом?

- ◆ Старайтесь привлекать к взаимодействию с ребёнком папу и прочих близких родственников. Чем больше малыш будет контактировать с другими взрослыми (а не только с мамой), тем проще ему будет привыкнуть к воспитателю.
- ◆ После этого познакомьте ребёнка со своими друзьями. Сначала они играют с малышом в присутствии с родителями, чтобы он смог спокойно ощущать себя рядом с малознакомыми взрослыми. С адаптировавшимся ребёнком легче будет отлучаться.
- ◆ Следующий этап – выход на улицу. Нужно объяснить малышу, что мама отлучится в магазин, пока бабушка или знакомая тётя будет рассказывать интересную сказку. При этом не нужно отпрашиваться у ребёнка, просто ставьте его в известность.
- ◆ Последовательно приучайте малыша к той мысли, что ему нужно находиться одному в комнате. Вы можете готовить обед, пока ребёнок будет играть в детской. Затем данные правила можно применять во время занятия в песочнице или на прогулке.
- ◆ Не называйте ребёнка застенчивым, букой, рёвой, плаксой, хвостиком и прочими неприятными словами. Наоборот, как можно чаще рассказывайте ему и другим, какой он у вас коммуникативный, общительный и весё-

## Что делать, если адаптация к детскому саду уже началась?

- Не следует сразу отдавать ребёнка на целый день. Лучше всего осуществлять постепенный переход от привычного режима к изменённым условиям.
- Обязательно проявляйте искренний интерес к тому, чем занимался ребёнок в ДОУ.
- Изучайте любую информацию, которую предоставляет воспитатель или психолог дошкольного учреждения.
- Также следует чаще общаться с воспитателями, которые заполняют регулярно лист адаптации, специальный бланк посещения садика.
- Не переживайте особо, если ребёнок после садика кажется уставшим или осунувшимся. Разумеется, чужие люди, новые знакомства – это серьёзный стресс для детского организма.
- Чтобы малыши поскорее адаптировались, необходимо ограничить повышенные эмоциональные нагрузки. Психологи советуют отказаться от посещения массовых развлечений; мультики и просмотр различных изображений, видео также нужно ограничить.
- Слезы и истерики – это «презентация», рассчитанная на маму. Именно поэтому специалисты советуют папам провожать ребёнка в детский сад, поскольку сильный пол обычно строже реагирует на подобное