

## Адаптация к детскому саду



Адаптация к детскому саду - это тяжелое время для каждого ребенка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков. Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

### Выделяют три фазы адаптации:

**Острая фаза, или период дезадаптации** – в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушение сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут появляться упрямство, грубость и даже регресс в речевом развитии.

**Собственно адаптация** – в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется в поведении.

**Фаза компенсации** – дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологически процессов.

Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин: от возраста, состояния здоровья ребенка, от особенностей нервной системы и т.п.



Самое главное — ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садикам, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ему.

**Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни.**

**Задача родителей** – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой.

**И обнимайте ребенка, как можно чаще!**

**Заведующий:**

ФИО

тел:

**Педагог - психолог:**

ФИО

тел:

## АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



## Советы ответственным родителям

## Как помочь ребёнку адаптироваться к детскому саду?

- Постарайтесь постепенно переходить на «режим» детского сада, даже если малыш остался дома, то время подъема, приема пищи, дневного сна должно соответствовать режимным моментам в детском саду.
- Дорога в детский сад должна быть приятной для малыша, выходите с запасом во времени, ведите приятные беседы.
- Приводить первые дни ребёнка вы будете не к завтраку, а к прогулке и оставлять на участке.
- Не затягивайте процесс прощания, долгие объятия и поцелуи провоцируют детские слезы.
- Ребенок должен почувствовать уверенность в Вашем поведении, в правильности того, что детский сад необходим.
- Не обманывайте малыша, говоря ему: «Я тебя сейчас заберу». Объясните: « Ты покушаешь, поиграешь с детьми, а потом я тебя заберу».
- Не огорчайтесь и не ругайте малыша за то, что он может первое время не кушать в саду. Но постарайтесь и не встречать его с «мешком сладостей». Захватите с собой сок, а придя домой покормите ребенка как обычно.
- В присутствии ребенка с гордостью сообщайте знакомым: «А мы пошли в детский сад!» Малыш должен почувствовать свою значимость и определенную взрослость и Вашу эмоциональную поддержку.
- Не провоцируйте ребенка вопросами в присутствии посторонних: «Тебе нравится в саду? Ты хочешь ходить в садик?» Побеседуйте с ним наедине, в спокойной обстановке.
- Постарайтесь в присутствии ребенка не обсуждать свои опасения и недовольства детским садом, смысл ребенок может и не понять, а эмоциональная окраска ему будет вполне ясна.
- Слезы во время утреннего расставания с родителями практически не являются индикатором уровня адаптации к детскому саду. Для Вас гораздо важнее **психосоматические параметры** состояния ребенка, а именно: сон, аппетит, уровень возбудимости.
- Сейчас, как никогда, чаще хвалите ребенка, говорите ему, что очень его любите, гордитесь им – этим Вы формируете у него нормальную самооценку.
- Беседуйте с воспитателями, задавайте вопросы всем специалистам детского сада, **мы с радостью придем на помощь к Вам и Вашим детям.**

## Важно!



**Приём детей** осуществляется с 7:00 до 8:00. Своевременный приход в детский сад - необходимое условие правильной организации воспитательного процесса.



**Об отсутствии ребёнка** по болезни или по другим причинам необходимо заранее оповестить воспитателя или медицинскую сестру детского сада.

*Медицинская сестра*

*ФИО*

*Тел.*



**При пропуске** воспитателем более 3-х дней предоставляется справка от врача

## Первые признаки того, что ребенок адаптировался.

- хороший аппетит
- спокойный сон
- охотное общение с другими детьми
- адекватная реакция на предложения взрослого
- нормальное эмоциональное состояние (жизнерадостный, активный, любопытный...)



## Что нужно взять с собой в детский сад?

- **Сменную обувь** (по размеру)
- **2 комплекта сменного белья** (носочки, трусики, маечки, колготки, футболки и шорты (штаны) для мальчиков, юбки и футболки (платья) для девочек)
- **Пакет** для хранения использованного белья
- Достаточное количество **носовых платков**
- Вся одежда и обувь должна быть **промаркирована**



## Что не следует приносить в детский сад

- колющие, режущие предметы
- мелкие игрушки
- сладости и другие продукты
- мобильные телефоны, пластиковые карты

