

*Что такое адаптация и как она
проходит?*

*Как помочь ребенку быстрее и легче
пройти адаптационный период,
привыкнуть к детскому саду?*

*Педагог-психолог
Литвиненко Н.М.*



Адаптация – это *сложный* и *постепенный* процесс привыкания ребёнка к новым условиям, режиму, окружению.

- **Каждый ребёнок индивидуален, поэтому и привыкание к детскому саду у каждого малыша будет проходить по-своему и иметь свою продолжительность, в зависимости от характера, состояния здоровья, темперамента ребенка.**
- **Одни ребята сразу вливаются в коллектив, играют и с хорошим настроением идут в садик, а другим сложно быть в группе, часто плачут и с неохотой идут в детский сад.**

Продолжительность адаптационного периода.

- **В среднем адаптация длится от 1 до 2 месяцев.**
- **Однако может растянуться на полгода и более.**



Как проходит привыкание к детскому саду?

- **Активная адаптация** – ребенок нервничает и переживает с первого похода в садик. Активно реагирует на уход родителей.
- **Отложенная адаптация** – ребенок сначала с радостью идет в садик, но позже проявляет отказ от сада и плач. Далее начинается адаптация как у других детей с первых дней.
- **Пассивная (скрытая) адаптация** – в садике нет проблем, но дома наблюдается капризность, нервозность, утомляемость, нарушение сна.

Характерное поведение в период адаптации.

- **Ребенок много плачет;**
- **Стремится к контакту со взрослыми или, наоборот раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников;**
- **Не проявляет интереса к игрушкам, теряются приобретенные навыки, снижается словарный запас;**
- **Нарушатся сон, аппетит;**
- **Разлука и встреча с родными протекают бурно, малыш долго плачет после их ухода, а встречает вновь со слезами;**
- **Подавленное состояние, а также новое окружение, может снизит иммунитет, что приводит к частым болезням.**

Состояние ребенка в период адаптации.

- **Почему я не могу пойти с мамой?**
- **Меня оставят тут навсегда!**
- **Почему мама не остается?**
- **Мама больше не придет!**
- **Что я тут буду делать?**
- **Когда мама придет?**
- **Куда уходит мама?**
- **Мама придет?**



Как облегчить период адаптации ребенка.

- **В первую очередь родителю необходимо обратить внимание на свое эмоциональное состояние. Чрезмерная тревожность взрослого затягивает процесс адаптации ребенка. Ваше состояние копирует ребенок. Ваш девиз на время адаптации: «Все будет хорошо».**
- **Придумайте ритуал прощания с ребенком, повторяйте его каждый день, но старайтесь не затягивать его.**
- **Старайтесь не делать перерывов в посещении детского сада (исключение – болезнь).**
- **Мотивируйте ребенка для похода в садик («в садике скучает без него/ее машинка/кукла»).**

Как облегчить период адаптации ребенка.

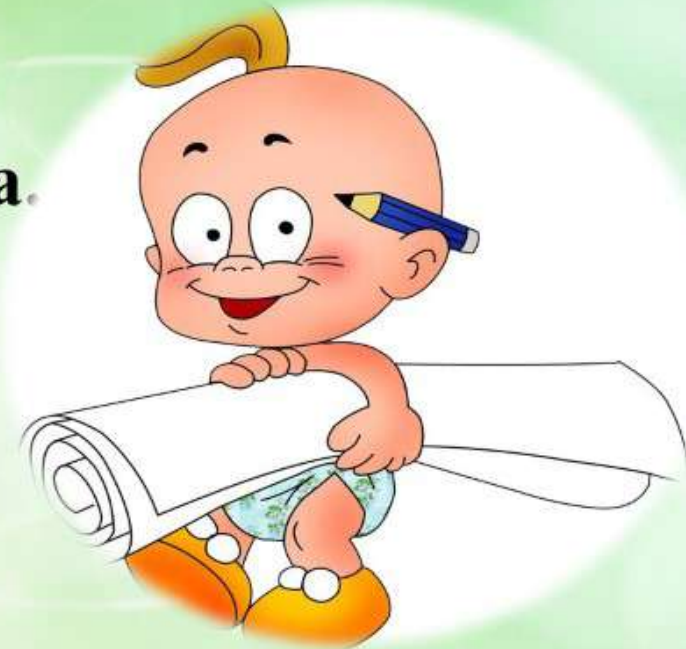
- **Учите ребенка общаться. Ходите на детские площадки, в гости, научите знакомиться, просить игрушки, делиться.**
- **Играйте с ребенком в детский сад, расскажите как интересно в детском саду, много игрушек, есть свои шкафчик и кроватка, детки все вместе играют, кушают, спят. А мама с папой идут на работу, а после забирают ребенка домой.**
- **Укрепляйте иммунитет ребенка.**
- **Постарайтесь дома придерживаться режима детского сада.**

Важно!

- **В период адаптации уменьшить нагрузку на нервную систему ребенка.**

Необходимо!

- **Уменьшить просмотр телевизора, посещение шумных мероприятий.**
- **Читать книги.**
- **Играть в спокойные игры.**
- **Обнимать и целовать ребенка как можно чаще, скажите, что понимаете, что ребенку страшно, что любите его, что справитесь вместе.**



Помните!

- **Вашему ребенку необходимо видеть перед собой уверенных, спокойных и любящих его родителей!**

