



# АДАПТАЦИЯ

*(памятка для родителей)*

1. Проконсультируйтесь у психолога по вопросам адаптации ребенка к дошкольному учреждению.
2. Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризные сроки: 1 год 3 месяца, 1 год 6 месяцев, 1 год 9 месяцев, 2 года 3 месяца, 2 года 6 месяцев, 2 года 9 месяцев, 3 года.
3. Отправляйте ребенка в ДООУ только здоровым.
4. Заранее узнайте у врача, какой тип адаптации возможен у ребенка, и своевременно примите все меры при неудовлетворительном прогнозе.
5. Тренируйте буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребенка и приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.
6. Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в ДООУ и введите их в домашний распорядок дня.
7. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.
8. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день.
9. Как можно раньше познакомьте малыша с детьми и воспитателями группы, в которую он в скором времени придет.
10. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
11. Подчеркивайте, что ваш ребенок как прежде дорог вам и необходим.





# АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД В ДЕТСКОМ САДУ



Адаптация к детскому саду — 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:

1. **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.
2. **Собственно адаптация** — в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется поведение.
3. **Фаза компенсации** — дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологических 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.

Следует помнить, что после длительных перерывов (например, после летних каникул) **ребенок проходит процесс адаптации заново**. Чтобы сделать этот период менее болезненным, важно уделять ребенку в это время особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

Информация о том, как это сделать, с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.





## **ПОКАЗАТЕЛИ ОКОНЧАНИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА**

- Бодрое, спокойное, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;
- Уравновешенное настроение в течение дня, адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе;
- Умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;
- Желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца;
- Спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени;
- Спокойный ночной сон, без просыпания до утра.

**Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился. Вот теперь уже можно подумать о своих делах и о своих интересах, дорогие родители!**





## 7 ПРАВИЛ адаптации

**1.** Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.



**2.** Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побыть вместе с малышом в группе, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.

**3.** В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сон час, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.



**4.** Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.



**5.** Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей - мамы, папы, бабушки и дедушки.

**6.** Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сон час. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку полного дня.

# период адаптации

