



## «Условия для успешной адаптации к детскому саду»

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- длительный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
- резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
- особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптация ребенка к ДОО сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

Адаптирующегося ребенка отличает:

- преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- утрата навыков самообслуживания;
- нарушение сна;
- снижение аппетита;
- регрессия речи;

*Сколько это будет длиться?! Или когда наступит конец адаптации?*

Выделяют три степени адаптации:

- легкую (15-30 дней);
- среднюю (30-60 дней);
- тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

## ***Как облегчить период привыкания к детскому саду***

### ***Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок.***

Отдавая сына или дочку воспитателю, попытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.

### ***Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно.***

В период адаптации оставлять ребенка 2-3 лет в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.

### ***Посещайте детский сад регулярно.***

Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДООУ.

### ***Придумайте «ритуал прощания» с ребенком.***

Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите.

***Дайте ребенку «оберег»*** — вещь, которая будет напоминать ему о доме, например, фотографию, мамин шарфик, мягкую игрушку. Можно дать «ключ от дома», без которого, пока не заберете малыша из садика, домой не попадете.

***Создайте мотивацию для посещения детского сада:*** нужно посмотреть, как кормят рыбок или соскучилась любимая игрушка и т.д.

### ***Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в детском саду при ребенке.***

Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад.

