

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 63 «Машенька» Старооскольского городского округа

Консультация
для родителей
«Адаптация к условиям детского сада»

Педагог-психолог
Скорых Е.В.

2023
сентябрь

Что такое адаптация

Адаптация — это привыкание и приспособление к новой среде или к новым условиям. В контексте нашего обсуждения адаптация ребенка — это привыкание к детскому саду, новым правилам, режиму, людям. Всем людям нужно время, чтобы адаптироваться, в том числе и малышам.

На адаптационный процесс у ребенка уходит много энергии и сил, его организм перенапрягается. Это может сказываться на общем самочувствии. В детском саду у малыша стресс может вызывать буквально все:

- отсутствие мамы и папы рядом;
- новый режим дня — есть нужно по часам, спать, гулять — тоже;
- вокруг много новых пока еще малознакомых детей, с которыми нужно коммуницировать, делиться игрушками;
- уже не так много внимания, как было раньше, — воспитательница занята не только одним ребенком, а всей группой.

Какие степени адаптации к детскому саду проходит ребенок

1. Легкая степень. Если ребенок имеет крепкое здоровье и психологически устойчив, как правило, период адаптации займет до 1 месяца. Предположить, что у ребенка легкая адаптация можно, замечая следующие признаки:

- он с радостью идет утром в детский сад и не устраивает истерик;
- он легко общается с воспитателем и другими ребятами;
- не имеет проблем со сном, эмоциональный фон стабильный;

При легкой степени адаптации все же возможно небольшое снижение аппетита, ухудшение сна, допускается легкая капризность и плаксивость. Все это является нормальным, так как в процессе привыкания ребенок испытывает стресс и вынужден мобилизовать все силы детского организма, чтобы справиться с ним и успешно пройти адаптацию.

2. Средняя степень. Отличается тем, что при посещении детского сада у малыша не возникает особых трудностей. Всплески эмоций присутствуют, но они кратковременные. Обычно средняя адаптация занимает не больше 2 месяцев. У некоторых детей может отмечаться снижение иммунитета. Характерные признаки адаптации средней тяжести:

- сложности расставания с мамой по утрам перед заходом в группу;
- снижение активности, временное исчезновение уже наработанных навыков;
- слезы и отказ контактировать с окружающими сразу после ухода мамы.

Но наряду с вышеописанными проявлениями важно отметить, что у ребенка быстро проходят слезы и уже через какое-то время он идет на контакт, играет с другими детьми, слушает воспитателя и в целом включается в общую деятельность детского коллектива. Соблюдение большинства правил при средней степени адаптации дается ребенку легко.

3. Тяжелая степень. Такая адаптация может проходить до полугода. Ребенок начинает часто болеть, постоянно капризничает, могут появляться частые истерики или подавленное эмоциональное состояние большую часть времени. К признакам тяжелой адаптации можно отнести:

- нежелание идти в детский сад;
- страх перед воспитателем, недоверие;
- в группе ребенок не хочет играть с другими детьми, постоянно напряжен;
- со сверстниками не контактирует;
- может проявлять агрессию к другим детям.

Как долго длится период адаптации

Адаптационный период ребенка в детском саду может занять от 1 месяца до полугода. Как мы рассмотрели выше, многое зависит от самого ребенка — его возраста, здоровья, уровня социализации и темперамента. Если вы заметили, что вашему ребенку сложно адаптироваться к переменам, стоит приложить больше усилий, чтобы помочь ему. Как это сделать — рассказываем дальше.

Как родители могут помочь ребенку

Советы, которые стоит взять на вооружение, чтобы помочь ребенку в адаптации:

- *Уже дома начинайте соблюдать режим детского сада.* Ложитесь спать в одно и то же время, придерживайтесь расписания (дневной сон, приемы пищи, прогулки).
- *Приучайте малыша к самостоятельности.* Например, важно научить его завязывать шнурки, пользоваться горшком, засыпать без помощи других. Временами оставляйте ребенка с кем-то из родственников, чтобы он понимал, что мама обязательно вернется.
- *Учите ребенка общаться с другими детьми.* Ходите гулять на площадки, в парки, в детские игровые центры, в гости.
- *Узнайте, какое меню будет в вашем саду, и готовьте эти блюда дома.* Так у ребенка не будет неприятия незнакомой пищи, а значит, и процесс адаптации пройдет чуть легче.
- *Покажите, что детский сад — это здорово.* Заранее можно сходить на экскурсию, рассказать малышу, как все устроено, показать, как весело играют детки. Если вы знаете воспитателя, организуйте знакомство на нейтральной территории, к примеру, на площадке. Так, придя в сад, ребенок уже будет чувствовать себя увереннее.
- *Следите за собой.* Если мама спокойна, ребенок меньше переживает. Нервозность быстро передается малышу. Избегайте того, чтобы обманывать ребенка, например, привести его в садик и исчезнуть без предупреждения. Обязательно скажите, что вы уходите по делам или на работу. Что малыш может сейчас играть с другими детьми, а после обеда или вечером вы за ним вернетесь.
- *Постепенно увеличивайте время пребывания в саду.* Посоветуйтесь с воспитателем, когда ребенок будет готов остаться на дневной сон, а уже затем и до вечера.
- *Если в вашем саду такое принято, пусть ребенок возьмет из дома одну из любимых игрушек.*
- *Когда забираете ребенка из садика, уделите ему достаточно времени — займитесь любимым делом, сходите на прогулку в парк или в кафе на мороженое.*

А вот, еще один интересный совет, который дает известный московский психолог: поиграйте с ребенком в игру «Детский сад для зверят». К примеру, можно взять разные мягкие игрушки и куклы, которые будут играть роль деток. Ситуации в садике можно разыграть разные — прощание с мамой, прогулка, тихий час или завтрак. В формате игры покажите и расскажите ребенку, что стоит ожидать ребенку в детском саду.

Также многие детские психологи советуют рассказывать терапевтические сказки малышу, смотреть вместе мультики, в которых освещается тема детсада, показывать фотографии мамы и папы в детском саду.

Главное помнить, что на успешную адаптацию малыша во многом влияет психологическая готовность родителей к переменам. Чем спокойнее вы относитесь к этим изменениям в жизни вашей семьи, тем увереннее себя будет чувствовать ребенок.