

# СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Посещение дошкольного учреждения – важнейшее условие полноценного развития ребёнка. Как облегчить данный период? Можно выслушать мнение известных специалистов – педагогов, психологов и детских врачей.

Успешное привыкание в ДООУ – это одно из условий гармоничного развития ребенка. Предлагаем вашему вниманию следующие советы, касающиеся адаптации ребенка к детскому саду:

- 👉 не выходить на работу в тот же день, когда ребенок первый раз идет в детский сад - адаптация в детском саду пройдет лучше, если у мамы в запасе будет несколько недель для того, чтобы посидеть несколько дней с малышом в случае его недомогания, при этом, не создавая себе проблем на работе;
- 👉 привыкание к детскому саду лучше проходит зимой и летом, в межсезонные периоды более высокая вероятность отправиться на больничный, отхажив в сад лишь несколько дней. В этом случае после болезни адаптация к детскому саду начнется заново;
- 👉 обязательна подготовка иммунитета к столкновению с новыми вирусами и бактериями: закалять, есть свежие фрукты и овощи для витаминизации организма, чаще и дольше гулять;
- 👉 адаптация в детском саду пройдет легче, если на её начальных этапах снизить уровень требований к малышу: позволять ему немного больше, чем обычно, снисходительнее относиться к его капризам и просьбам.

## ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?

В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и малышей, которые вынуждены приспосабливаться к саду.

Следует подробнее разобраться в том, что представляет собой адаптация к детскому саду. В первую очередь она требуется от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается. К тому же нельзя сбрасывать со счетов изменившиеся жизненные условия, а именно:

- ↳ отсутствуют поблизости мамы с папой и прочие родственники;
- ↳ необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;
- ↳ нужно взаимодействовать с другими детьми;
- ↳ уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15 — 20 малышами);
- ↳ малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается следующими состояниями:

- ↳ **нарушенный сон** — ребёнок просыпается со слезками и отказывается засыпать;
- ↳ **сниженный аппетит** (или его полное отсутствие) — ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;
- ↳ **регрессия психологических умений** — ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;
- ↳ **снижение познавательного интереса** — малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
- ↳ **агрессия или апатия** — деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;
- ↳ **понижение иммунитета** — в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.



**Таким образом, адаптационный процесс — сложное явление, во время которого поведение ребёнка может кардинально меняться. По мере привыкания к садику подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.**