



**Адаптация** – процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды. Адаптация происходит на трех уровнях: физиологическом, психологическом и социальном. Это период серьезных испытаний для психики малыша и его организма в целом. Поэтому очень важно, как мы подготовим к этому событию себя и своего ребенка.

### **Необходимые условия для легкой адаптации ребенка к детскому саду:**

- Предоставление полной информации о ребенке: особенности, привычки, заболевания
- Ребенок должен прийти в детский сад только здоровым
- Время пребывания ребенка в детском саду увеличивается постепенно, сразу оставлять малыша на целый день нельзя
- Ребенок должен владеть необходимыми навыками самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать; проситься на горшок
- Одежда и обувь должны быть удобны для ребенка данного возраста, легко сниматься и одеваться, не иметь сложных застежек
- Домашний режим должен соответствовать режиму дня детского сада
- В домашнем рационе питания малыша должны присутствовать блюда из меню детского сада
- Эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки.
- Ребенок должен иметь положительный опыт кратковременной разлуки с мамой
- Важно, чтобы малыш умел общаться со сверстниками

- Уменьшите на время адаптации нагрузку на нервную систему: прекратите походы в цирк, кинотеатр, гости и другие многолюдные, шумные места, также сократите просмотр телевизора

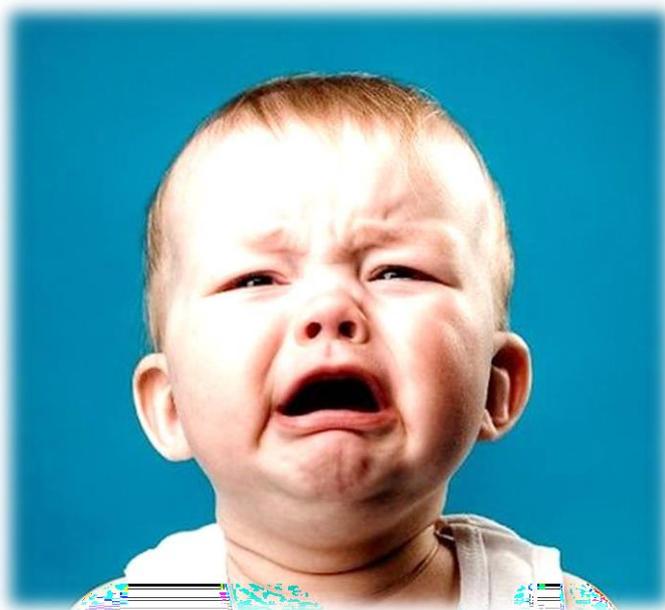
- Родителям нельзя демонстрировать свои переживания по поводу адаптации, их тревожное состояние может передаться ребенку

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

### **Никогда не пугайте ребенка детским садом!**

- Планируйте свою жизнь с учетом интересов малыша. Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность “подстроиться” под особенности адаптации ребенка.





*Очень важно  
сформировать у ребенка  
положительную установку,  
желание идти в детский сад.  
Поэтому в период адаптации  
ежедневно два-три раза в день  
проводите с ребенком беседы  
следующего характера:*

Рассказывайте ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш его посещал. Например: “В детский сад все мамы и папы приводят своих малышей. Там здорово: много деток, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Когда я уйду, ты остаешься не один, а с доброй тетей-воспитательницей, которую надо слушаться. В детском саду много игрушек, замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры. Утром я отведу тебя в садик, потом заберу и мы пойдем домой. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло и т.д.”

Беседуйте на тему того, что очень здорово быть большим и ходить в детский сад. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша об этом, говорите, что гордитесь своим ребенком - ведь его приняли в детский сад, где он совсем не плачет и ведет себя хорошо.

Подробно рассказывайте ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда.

Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: “Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: “Я хочу пить”, и

воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю”. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: “Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать”.

Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить доверительные отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.

Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Поэтому, чем подробнее будут ваши беседы, и чем чаще Вы будите их повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок и тем легче пройдет адаптация к детскому саду.



Уважаемые родители!

Помните, в этот сложный адаптационный период важны терпение, последовательность и понимание. Любите своих детей!