



## Адаптация ребёнка к детскому саду

**ДЕТСКИЙ САД** – новый период в жизни ребенка. Для него это прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем.

Психологи выделяют три степени адаптации детей к детскому саду:

### **ЛЕГКАЯ АДАПТАЦИЯ**

Ребёнок с **лёгкой** степенью адаптируется в среднем две недели. При легкой степени адаптации ребенок без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе. Может занять себя игрой, аппетит хороший, иногда избирательный, спокойно спит во время дневного сна. Идёт на контакт с воспитателями и детьми, может попросить педагога о помощи, включается в игру со сверстниками.

*Даже при лёгкой степени адаптации у ребёнка первое время могут наблюдаться нарушения сна и аппетита.*

**СРЕДНЯЯ СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ** длится больше месяца. Ребёнок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов; временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый, аппетита отсутствует, часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время. С трудом расстается с мамой. Интересы к общению со взрослыми и со сверстниками не проявляет.

### **ТЯЖЁЛАЯ СТЕПЕНЬ**

Ребёнок с **тяжёлой** степенью адаптации может привыкать к детскому саду более 2 месяцев и до полугода. Эмоциональное состояние ребенка подавленное, после ухода мамы плачет, кричит, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в приемной, может отказываться от приёма пищи, не спит в тихий час, бывают ночные страхи, на контакт со взрослыми и со сверстниками не идёт или проявляет агрессию.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

- Психологический настрой родителей (позитивно и спокойно воспринимать поход ребенка в детский сад);
- Приведите домашний режим в соответствии с режимом группы;
- Познакомьтесь с меню детского сада и
- Введите в рацион питания малыша новые для него блюда;
- Возьмите в садик любимую игрушку;
- Посещайте детские площадки, ходите в гости к друзьям по играм в песочнице, оставляйте ребенка ночевать у бабушки;
- Приучайте ребенка к самостоятельности при самообслуживании (ходить на горшок);
- Учите малыша играть! Играйте с ребенком дома в «детский сад», рассказывайте ему о детском садике.
- Не угрожайте ребенку детским садом как наказанием за непослушание;
- Не обсуждайте свои переживания в присутствии ребенка;
- Заранее поговорите с воспитателем о вашем ребенке (его привычках, особенностях);
- **Не стоит устраивать долгое прощание перед группой. Сразу уходите.**
- *Терпение! Самое главное терпение!*

