

## Адаптация дошкольников к условиям детского сада

**Адаптация** – это не только процесс привыкания ребенка к дошкольному учреждению на первых порах, но и выработка умений и навыков в повседневной жизни. Длительность периода адаптации зависит от многих причин:

- от особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребенка;
- от наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы;
- от состояния здоровья;
- от резкого контраста между обстановкой, в которой ребенок привык находиться дома и той, в которой находится в дошкольном учреждении;
- от разницы в методах воспитания.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям. Не выполнение основных педагогических правил при воспитании детей приводит к нарушениям интеллектуального, физического развития ребенка, возникновению отрицательных форм поведения. Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями:

### Упрямство

Причины:

- перевозбуждение нервной системы ребенка сильными впечатлениями, переживаниями;
- стремление к самостоятельности и независимости, неумелые попытки проявлять свою волю;
- привычная форма поведения избалованного ребёнка;
- своеобразная форма протеста против грубого и необоснованного подавления взрослыми его самостоятельности и инициативы.

### Грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым

Причины:

- отсутствие уважения взрослых к ребёнку;
- реакция на несправедливое, грубое обвинение ребёнка во лжи, лени, в неблагоприятном поступке.

Как помочь ребенку во время адаптации (памятка родителям)

Адаптация к условиям сада не простой момент в жизни ребенка и любящих родителей, но выполнение некоторых моментов может значительно облегчить протекание адаптационных процессов.

## Основные правила:

- Ребенку важно видеть, что родители доверяют педагогам ДООУ (в присутствии ребенка только положительные отклики о детском саду, педагогах). Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку. Первое время водить ребенка в детский сад может папа.
- В первый день прихода в детский сад, показать ребенку шкафчик для раздевания, группу, игрушки, туалетную комнату, обязательно показать его горшок, если ребенок согласится, то использовать по назначению в присутствии родителя.
- Показать спальню, кровать ребенка. Важно подчеркнуть, что на этих кроватках ребята только отдыхают, когда устают, потом родители их забирают и ночью дети всегда спят дома с мамой и папой, ночью детский сад закрывают.
- В первый день ребенок остается в группе только на 2-3 часа. Родителям важно точно назвать педагогам время, когда они придут за ребенком.
- Очень важно сказать ребенку, когда за ним придут (когда все пойдут гулять, когда придут с прогулки, когда будут готовиться к обеду, когда все будут обедать и т.д.) каждый день ребенок остается в детском саду на некоторое время дольше. Необходимо обсуждать с воспитателем длительность пребывания малыша в детском саду, возможность вашего присутствия в садике в течении какого-то времени и домашний режим ребенка на период адаптации к детскому саду.
- Сообщите педагогам особенности характера Вашего ребенка, особенности взаимодействия с окружающими, особые привычки.
- Заранее обговорите с ребенком ритуал прощания (Например: «Разденемся, поцелуемся, крепко обнимемся и я пойду»). При расставании малыш может плакать и на первом этапе адаптации это нормальная реакция ребенка, если вы останетесь, ребенок начнет жалеть себя (а вы – его). Когда родители уходят, новая обстановка, педагоги, дети отвлекают малыша, и он успокаивается. Разрешите ребенку взять в детский сад любимую игрушку, фотографию родителей, вещь мамы, украсить шкафчик по его усмотрению.
- Ребенку в детском саду нужна удобная одежда, обязательно запасная одежда (нижнее белье, групповая одежда, носки, колготки), лучше, если одежда легко одевается и застегивается.
- Дома необходимо соблюдать режим дня, в соответствии с режимом детского сада.
- Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Во время адаптации ребенок очень устает от большого количества детей, шума, правил, поэтому ребенку обязательно нужен отдых, эмоциональный покой дома, это, прежде всего отсутствие увеселительных мероприятий, ограничение просмотра телевизора, игр на компьютере. Очень помогает детям отдыхать массаж, релаксационная спокойная музыка, ванны, рисование, лепка, игрушки

для отдыха (водные, гелиевые часы, песочные картины и т.д.) прогулки в парке и т.д.

- Проявляйте как можно больше интереса к занятиям ребенка в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям.
- Поддерживайте с педагогами детского сада тесные связи, регулярно беседуйте. Педагог расскажет Вам о Вашем ребенке немало такого, чего Вы не замечаете, и что Вам будет интересно узнать. Со своей стороны Вы, беседуя с педагогом, можете помочь лучше понять реакции вашего малыша на происходящее, и найти оптимальный вариант поведения взрослых.
- Дома поиграйте в детский сад, роль ребенка можете выполнять Вы или любимая игрушка малыша. Покажите ребенку в игре, как он может познакомиться, вступить в игру. Соблюдайте в ходе игры режимные моменты. В игре ребенок покажет Вам, с какими проблемами он сталкивается, а Вы предложите пути их решения.  
При помощи родителей ребенку в процессе подготовки и поступлению в детский сад, тесном сотрудничестве со специалистами ДОУ адаптация у детей проходит, как правило, хорошо и достаточно безболезненно. При осознании значимости детского сада для ребенка, доверия к педагогам, тесного сотрудничества, у родителей тоже.

**Помните!**  
**Эмоциональное состояние ребенка во многом зависит от спокойствия его родителей.**