

# Адаптационный период в детском саду

Детский сад — новый период в жизни ребёнка, прежде всего для малыша, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, капризничают перед входом в группу. Детям любого возраста очень непросто посещать сад. В их жизни всё меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребёнка в буквальном смысле слова врываются следующие изменения:

- Четкий режим дня;
- Отсутствие родных рядом;
- Необходимость слушаться незнакомого взрослого;
- Резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;

В среднем длительность адаптации у детей может длиться от 2-3 недели до 3-4 месяцев. Основные особенности нормально текущего периода адаптации: нарушение настроения, слезливость, капризность, подавленное состояние. У некоторых детей-возбудимость, гневливость, агрессивность. Нарушение сна, дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать.

Выделяют 3 фазы адаптации:

1. Острая или период дезадаптации- в это время у ребёнка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад. Меняется поведение.
2. Собственно адаптация в этот период ребёнок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется его поведение.
3. Фаза компенсации- дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в детский сад. У них ускоряется темп развития всех психических процессов.

Рекомендации родителям:

- Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте детские площадки, приучайте к играм со взрослыми.
- Обучайте до начала посещения детского сада, элементарным навыкам самообслуживания.

➤ Приучайте к детскому саду постепенно. В первое время оставляйте ребёнка на несколько часов, затем постепенно увеличивайте время.

➤ Никогда не пугайте ребёнка детским садом или воспитателем. Важно создавать положительный образ детского сада.

➤ Давайте ребёнку с собой в садик его любимую игрушку, вызывающую у него тёплые чувства и ассоциирующуюся с домом.

