

## Адаптация детей к условиям ДОУ

Адаптация – это процесс приспособления ребенка к изменившимся условиям окружающей среды. Причем процесс довольно долговременный. В целом весь первый год в детском саду является адаптационным. Но существует и период острой адаптации.

Принято выделять несколько сроков.

- 2-3 недели. Это минимальный срок острой адаптации, необходимый для перестройки как организма ребенка, так и его отношений с окружающими. Часть детей адаптируется именно в эти сроки.
- От 3 до 6 недель. Это средний срок острой адаптации. Большинство детей адаптируется именно в эти сроки.
- Более 6 недель – такая затянувшаяся острая адаптация говорит об определенных проблемах в приспособлении к условиям ДОУ. Таких детей, как правило, немного. Это дети, склонные к частым или хроническим заболеваниям. Дети, чрезмерно окруженные опекой в семье в связи с чем не в состоянии «оторваться» от близких. Дети, имеющие нарушения в развитии (отставание в развитии, личностные патологии).

Стоит сказать, что успешность протекания адаптационного периода зависит не только от ребенка, но и от готовности родителей отпустить своего ребенка в группу. Здесь играют роль страхи и тревожность мамы (не стоит показывать это малышу), умение мамы налаживать контакт с ребенком (поговорить о том, что было в детском саду).

Из всего выше сказанного хочется вывести некоторые правила:

1. Не стоит с утра вести ребенка в детский сад и давать ему кучу наставлений, чего делать нельзя. Лучше расскажите о том, что можно замечательно делать в детском саду и о том, как будет здорово вечером рассказать все это маме. А воспитательную беседу лучше провести вечером по результатам дня.
2. Никогда в присутствии ребенка не обсуждайте его воспитателя и детский садик с негативным оттенком. Ваше отношение быстро передастся ребенку и он больше никогда не захочет туда идти.
3. Приведите режим ребенка дома к режиму, похожему на детсадовский. В таком случае многие режимные моменты ребенок будет воспринимать намного легче.
4. Если ребенок с утра встает с трудом – заведите себе правило: будить ребенка на 15 минут раньше обычного. Таким образом, и подъем для него не будет резким, и многих конфликтов по утрам можно будет избежать.
5. Подбирайте одежду для ребенка в детский сад исходя из правил: что проще, то лучше. Обувь лучше на липучках, меньше завязок, шнурков, трудных замков. Дети еще научатся все это правильно одевать, но сейчас это для них дополнительный стресс.
6. Хорошо давать детям возможность разрядиться после детского сада. Нахождение целый день в присутствии большого количества людей вызывает нервное перенапряжение, которое необходимо снимать. Можно дать побеситься ребенку после сада, побегать на улице или использовать тихие игры, купание.