

**Адаптация.**  
**Как облегчить**  
**этот сложный**  
**период.**  
**Подготовка к**  
**детскому**  
**саду.**



**Адаптация** — это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий

будут новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспособливаться и привыкать.

В процессе адаптации – поведение и реакции на многое у ребенка могут поменяться:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);
- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, всё «станет на круги своя».

Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии.

Привыкание к детскому саду у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличием/отсутствием привычки выполнять требования взрослых, сформированностью навыков самообслуживания и т.д.

## СОВЕТЫ ПО АДАПТАЦИИ МАЛЫШЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ

1. Настройте себя и малыша на позитивный лад. Обязательно скажите своему ребёнку после того, как вы заберёте его из детского сада, что он стал совсем взрослым и ответственным.

2. Не стоит растягивать прощание. Лучше всего быстро прощаться, указывая на то, что вы скоро опять встретитесь. Не показывайте своих переживаний, чтобы

малыш не почувствовал себя некомфортно и не стал бояться сам. Это важно!

3. Дома должна быть атмосфера любви, доверия и спокойствия.

4. Уменьшите нагрузку на нервную систему малыша во время адаптации. Уменьшайте количество времени, которое ваш карапуз проводит в возбужденном состоянии (просмотр компьютера, телевизора, посещение многолюдных мест).

5. Одевайтесь по погоде. Если боитесь, что ваше чадо замерзнет, положите в ящичек кофту, шапку, которую можно легко одеть воспитателю, если похолодает. Также стоит всегда держать с собой сменную одежду на случай, если малыш испачкается. Всю одежду следует подписать: сейчас большое количество разнообразных термонаклеек для одежды.

6. Старайтесь поддерживать режим дня даже в выходные дни.

7. Не давайте ребенку собой манипулировать.

8. Обязательно посещайте врача, если вам не нравится, как чувствует себя ваш малыш. Помните, что если вовремя ребенка не начать лечить, то он может разболеться не только сам, но и заразить других.

