

## Что такое адаптация?

**Адаптация** – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке. В данном случае – это привыкание малыша к детскому саду.

### Выделяют 2 критерия успешной адаптации:

- внешний – проявляется в адекватности поведения ребёнка способности легко и точно выполнять требования среды.
- внутренний – эмоциональная удовлетворённость.

### Адаптации к саду проходит в 3 этапа:

#### 1. острая фаза (период дезадаптации)

Сопровождается колебаниями настроения и самочувствия, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, ухудшению аппетита, торможению речевого развития. Длится в среднем 1 месяц.

#### 2. подострая фаза (собственно адаптация)

Поведение ребёнка приобретает адекватный характер. Может замедлиться темп развития, особенно психического, по сравнению с возрастной нормой. Длится в среднем 3-5 месяцев.

#### 3. фаза компенсации (период адаптированности)

Темп развития ускоряется, в результате чего дети к концу года соответствуют возрастной норме. Поведение становится более спокойным.

### Адаптационный период может сопровождаться негативными проявлениями:

- **Физиологические проявления**  
повышение температуры и давления;  
временная остановка роста;  
снижение иммунитета, увеличение простудных заболеваний;  
нервозность, ухудшение сна;  
сокращение словарного запаса,  
временная остановка речевого развития;

временная остановка умственного развития, может произойти своеобразный возврат в более ранний возраст;

### - Поведенческие проявления

- упрямство;
- грубость;
- дерзость;
- неуважительное отношение к взрослым;
- лживость;
- лень;
- своеобразные негативные проявления в поведении – это попытки обратить на себя внимание;



## Как помочь ребёнку быстрее привыкнуть к детскому саду?

1. старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребёнка к саду, потому что он чувствует Ваши эмоции
2. обязательно придумайте ритуал прощания и ритуал встречи (чмокнуть в щёчку, помахать рукой)
3. по возможности, ребёнка в садик должен приводить кто-то один. Так он быстрее привыкнет к расставанию по утрам
4. не обманывайте ребёнка, забирайте его домой вовремя, как пообещали
5. разрешите ребёнку брать с собой в сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме
6. в присутствии ребёнка избегайте критических высказываний в адрес детского сада и сотрудников
7. в выходные дни резко не меняйте режим дня ребёнка
8. не отучайте ребёнка в период адаптации от вредных привычек (сосание соски)
9. создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье
10. на время прекратите посещение с ребёнком многолюдных мест, цирка. Театра
11. будьте терпимее к его капризам
12. не пугайте, не наказывайте его садом
13. уделяйте ребёнку больше своего внимания, играйте вместе с ним, каждый день читайте малышу
14. не скупитесь на похвалу
15. эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами

**Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом !**

МАДОУ «Детский сад № 22  
«Планета детства»

Памятка для родителей

## *Адаптация детей при поступлении в детский сад*



Бибикова Н.А., педагог-психолог  
Ханты- Мансийск, 2022