

# ГРУППЫ БЕРЕЖНОЙ ПОДДЕРЖКИ



Душа Мамы

## КАК ПОМОЧЬ В АДАПТАЦИИ К САДУ

Период адаптации к детскому саду волнителен для многих семей. Переживания связаны со сменой привычного ритма жизни, знакомством с новыми людьми, расставанием с родителями. Каждый ребенок воспринимает перемены по-разному, но у всех без исключения есть период адаптации. Это временной промежуток, когда дети приспосабливаются к новым условиям. Каким он будет предсказать заранее сложно, поскольку дети отличаются не только по темпераменту, но и по степени подготовки. Адаптационный стресс стоит рассматривать не с позиции патологического процесса, а с позиции развития новых нейронных связей и социализации.

По течению адаптация разделяется на *легкую, среднюю и тяжелую*.

*Легкая адаптация* длится до полутора месяцев. За это время ребенок знакомится с новым коллективом, привыкает к предложенному распорядку дня, посещает утром детский сад без серьезных истерик и протеста. В течение дня фон настроения ровный. В этот период возможны эмоциональные всплески в виде слез, грусти при расставании, периодические отказы посещать детский сад.

До двух месяцев длится *адаптация средней степени тяжести*. Психоэмоциональное состояние ребенка в этот период напряженное. Родители наблюдают ухудшение аппетита, нарушение сна, снижение фона настроения. Ребенок по-прежнему тяжело расстается с родителями, эпизодически случаются истерики, как в группе, так и дома. Однако по мере привыкания эти симптомы регрессируют.

*Тяжелой адаптацией* считают в том случае, если этот период растягивается на 3 месяца. Поведение ребенка остается тревожным. Сложность в установлении контакта с воспитателями и со сверстниками. Ежедневное посещение детского сада сопровождается слезами и истериками еще на этапе домашних сборов. Контакт с ровесниками и воспитателями затруднен. Ребенок не играет в сюжетно-ролевые игры с другими детьми, выглядит замкнутым. Этот вид адаптации сопровождается выраженным нарушением аппетита, тошнотой, рвотой и симптомы не уходят спустя три месяца.

В каждом детском саду практикуют привычный алгоритм действий во время адаптации. Эта схема включает плавное увеличение времени нахождения малыша. Например, в первую неделю взрослым предлагают оставлять детей на 1-1.5 часа, далее это время постепенно увеличивается. В случае отката, адаптационный период растягивается, чтобы малыш постепенно привыкал без давления и спешки. При стандартной адаптации уже к 3 неделе ребенок

остается на дневной сон, но в каждом правиле не стоит забывать об исключениях. Для того чтобы сделать адаптацию мягкой, важно помнить о секретном ингредиенте - плановой подготовке со стороны родителей.

### **Знакомство с детским садом.**

Заблаговременно знакомьте ребенка с будущим детским садом. Оптимально за 2-3 месяца во время прогулки или экскурсии.

### **Развитие навыков самостоятельности и общения**

Улучшайте навыки самостоятельности и общения с помощью сюжетно-ролевых игр. Ежедневно разыгрывайте увлекательные сюжеты на тему посещения детского сада. Сюжетно-ролевые игры можно усложнять и отражать в них ключевые моменты распорядка дня. Такое ознакомление благоприятно сказывается на моральной готовности ребёнка, снижает стресс от неизвестного. Обязательно подсказывайте последовательность действий, чтобы ребенок закрепил эти знания и в будущем смог сам воспроизводить в реальной жизни. Например, предложите отвести фигурку малыша на горшок: «Сначала подними крышку унитаза, чтобы «воспользоваться» горшком, затем помой ручки в раковине». Далее усложняйте сюжет, адаптируя с режимом дня детского сада. Например: «Давай представим один день в саду. Сначала покормим малыша, потом отведем его на горшок. Пусть он поиграет с другими детками, после игры уложим на дневной сон. Когда малыш проснется, его заберет мама». Забота об очаровательных малышах развивает у ребенка фантазию, воображение и смягчает адаптацию за счет знакомства с режимом дня.

### **Синхронизация ритма дня с режимом детского сада**

Заранее уточните график у воспитателя и адаптируйте в повседневную жизнь.

### **Психологическая готовность взрослых**

Финальная рекомендация – психологический настрой родителей. Взрослым следует подготовиться морально к посещению детского сада. Проработать негативные эмоции и тревогу. Отпустить личные переживания и отрицательный опыт. Дети чувствуют положительный настрой и отвечают на него мягкой адаптацией.