

## Адаптация детей к детскому саду

Поход в садик для ребёнка — стресс, так как его привычный образ жизни кардинально меняется. Он должен много времени проводить без мамы, его окружает много детей, а ещё нужно жить по распорядку и определённым правилам.

- ⊕ Во время адаптации организм приспосабливается к меняющимся условиям, и у ребёнка могут появиться следующие признаки: нарушение сна, снижение аппетита, регресс умений, отсутствие познавательного интереса, апатия или агрессия, резкие перемены настроения.
- ⊕ Различают три степени адаптации в детском саду: лёгкая, средняя и тяжёлая. Какая из них будет происходить с конкретным ребёнком, зависит от многих факторов: отношений в семье, педагогических умений воспитателей, характерологических особенностей самого малыша.
- ⊕ Чтобы облегчить адаптацию, рекомендуется заранее подготовить ребёнка: рассказать о детском саду, о том, что там много ребят, новых игрушек, качелей и др.. Если есть такая возможность, сходить туда, поиграть на площадке, познакомиться с воспитателем.
- ⊕ Средний срок адаптации к детскому саду, по мнению специалистов, составляет в ясельном возрасте 7–10 дней, в 3 года — 2–3 недели, в старшем дошкольном возрасте — 1 месяц. Чем старше ребёнок, тем дольше он привыкает к новым условиям.
- ⊕ Тревожными сигналами, говорящими об эмоциональном неблагополучии ребёнка, о том, что он сильно страдает в условиях детского сада, тяжело переносит расставание с матерью, служат устойчивое нежелание посещать детский сад, плач, капризы по утрам, частые болезни, плохой аппетит, беспокойный сон.
- ⊕ При выявленном изменении в обычном поведении ребёнка как можно раньше рекомендуется обратиться к детскому врачу или психологу.