

## **Меры, облегчающие адаптацию**

1. Когда вы приходите в детский сад, попросите познакомить вас с группой, куда будет ходить ребенок, с сотрудниками, работающими там.
2. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения, любит находиться на руках у взрослого и т.п.), так как это осложнит приспособление к новым условиям.  
  
Если к моменту поступления малыша в детский сад вам не удалось отучить его от вредных привычек, предупредите об этом воспитателя.
3. Для детского сада потребуются определенные вещи. Пусть ребенок пойдет их покупать вместе с вами. Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застежек и пуговиц. Обувь должна быть на липучках или на молнии.
4. Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идет в группу, и ответить на все вопросы ребенка.
5. Хорошо, если в первые дни посещения ребенком детского сада мама сможет оставаться с ним в группе. В этот период она может быть «общей» мамой, играя не только со своим малышом, но и с другими детьми. Все сотрудники группы должны быть предупредительны по отношению к новичку, не обращать внимания на его вредные привычки. У ребенка должен сохраняться свободный режим. Можно привести ребенка в детский сад утром, на прогулку или перед обедом.
6. Рекомендуется укороченный день.
7. Ваше вежливое и приветливое обращение к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними.

## **Факторы, влияющие на адаптацию**

В период адаптации необходимо учитывать следующие факторы:

1. Состояние здоровья и уровень развития ребенка. Совершенно ясно, что здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит всякие трудности, в том числе и трудности социальной адаптации. Поэтому, чтобы уберечь ребенка от заболеваний, предотвратить психическое напряжение, родители должны всячески стараться обеспечить малышу условия для развития и заботиться о его здоровье.
2. Возраст малыша. Труднее всего переносят разлуку с близкими взрослыми и изменение условий жизни дети до полутора лет. В более старшем возрасте (после полутора лет) эта временная разлука с матерью постепенно теряет свое стрессовое влияние.

3. Биологические и социальные факторы. К биологическим факторам относятся токсикозы и заболевания матери во время беременности, осложнения при родах и заболевания малыша в период новорожденности и первых трех месяцев жизни. Частые заболевания ребенка до поступления в дошкольное учреждение также оказывают влияние на степень тяжести адаптации.

Неблагоприятные влияния социального плана имеют существенное значение. Они выражаются в том, что родители не обеспечивают организацию ребенку правильного режима, соответствующего возрасту, достаточное количество дневного сна, не следят за правильной организацией бодрствования и др. Это приводит к тому, что ребенок переутомляется, задерживается его нервно-психическое развитие, формирование тех навыков и личностных качеств, которые соответствуют возрасту.

Адаптационный период считается законченным, если:

ребенок с аппетитом ест;

быстро засыпает, вовремя просыпается;

играет;

проявляет положительные эмоции.

Источники: О.Г.Заводчикова «Адаптация ребенка в детском саду»

Подготовила педагог-психолог О.В.Орлова