Проблема адаптации детей к детскому саду является актуальной на сегодняшний день, хотя она не является новой. Имеются очень много научных статей, ученых, которые рассматривают эту тему, но не смотря на многочисленные рекомендации в детских садах эта тема является одной из главной.

Адаптация ребенка к детскому саду – это волнительный момент, как для родителей, так и для самого малыша. Не все дети легко адаптируются к новым условиям. О том, как облегчить привыкание ребенка к детскому саду и помочь ему влиться в коллектив сверстников, мы расскажем в сегодняшней статье.

Адаптация — это процесс приспособления к новым условиям. В процессе адаптации ребенка к детскому саду задействовано очень много механизмов на физиологическом и на психологически — социальном уровне.

Н. В. Кирюхина выделяла адаптацию в трех аспектах [1]: биологическая адаптация — процесс активного взаимодействия организма со средой; социальная адаптация — способность приспосабливаться к социальным условиям; физиологическая адаптация — реакция, наиболее полно отвечающая потребностям данной ситуации.

Две стороны адаптации: физическая и психологическая

Начав посещать детский сад, то есть место, в котором все для него ново (отсутствие близких рядом, свои правила, режим), малыш испытывает стресс. Ребенку необходимо некоторое время, чтобы привыкнуть к незнакомым обстоятельствам. Специалисты разделяют процесс адаптации на физический и психологический компоненты.

Физическая адаптация включает в себя привыкание к:

Режиму дня;

Питанию;

Прогулкам на новом месте.

К психологической адаптации относятся:

Расставание с мамой (и другими близкими людьми);

Постоянный контакт с большим количеством сверстников;

Необходимость следовать новым правилам, слушать воспитателя;

Привыкание к самостоятельности;

Степени адаптации

Легкая степень адаптация (до 1 месяца) обычно свойственна физически здоровым, коммуникабельным детям с высокой психологической устойчивостью. О том, что адаптация проходит легко можно судить по нескольким признакам:

Ребенок с радостью идет в детский сад и заходит в группу;

Налажен контакт с воспитателем;

Малыш играет с другими детьми;

Нет негативных эмоций при выполнении режимных моментов (прием пищи, прогулки, занятия, сон);

Общий эмоциональный фон стабильно положительный.