

## Адаптация к детскому саду: что происходит в первые недели сентября

Сентябрь — самый тяжёлый месяц и для детей, и для воспитателей. В группу приходят новые дети, и почти каждый проходит через одно и то же: слёзы у раздевалки, отказ от еды, «не пойду» по утрам, а через две недели — первый больничный. Это не значит, что что-то пошло не так. Это и есть адаптация.

### Сколько это длится

Обычно от двух недель до двух месяцев. Крайние сроки называть бессмысленно: темп зависит от возраста, характера и от того, был ли у ребёнка опыт расставания с мамой.

Ориентир простой. **Лёгкая адаптация** — ребёнок перестаёт плакать в первые две-три недели, начинает есть и спать в саду, рассказывает дома про других детей. **Средняя** — тот же путь занимает месяц-полтора, по дороге случается одна болезнь. **Тяжёлая** — прошло больше двух месяцев, а ребёнок по-прежнему не ест, не спит и плачет весь день. Вот это уже повод поговорить с психологом сада, а не ждать дальше.

### Почему дети начинают болеть

Родители часто связывают болезни с тем, что «в саду сквозняки» или «недосмотрели». Причин на деле две, и обе объективные.

Первая — ребёнок впервые встречается с чужой микрофлорой. Дома он контактировал с тремя-четырьмя людьми, а в группе их двадцать пять. Иммунная система знакомится с новыми вирусами, и каждое знакомство — это несколько дней с температурой.

Вторая — стресс сам по себе снижает сопротивляемость. Ребёнок, который две недели плакал по утрам, заболевает легче того, кто ходил спокойно. Поэтому мягкая адаптация — это не только про настроение, но и про то, сколько дней он проведёт дома с насморком.

### Что действительно помогает

**Постепенность.** Первые дни — два часа, потом до обеда, потом с дневным сном. Оставить ребёнка сразу на полный день — самый частый способ растянуть адаптацию на месяцы.

**Одинаковый ритуал прощания.** Обнять, сказать одну и ту же фразу, уйти. Не растягивать, не возвращаться на «ещё разочек». Возвращение сообщает ребёнку: если плакать сильнее, мама останется.

**Честность про время.** «Я приду после полдника» работает лучше, чем «я скоро». «Скоро» ребёнок трёх лет не измеряет, а вот полдник — это событие, которое он видит.

**Домашний режим, совпадающий с садовским.** Если дома подъём в девять, а в саду завтрак в восемь тридцать, ребёнок каждое утро будет невыспавшимся. Режим лучше сдвигать за две недели до первого дня.

**Предмет из дома.** Маленькая игрушка в кармане, платок, который пахнет мамой. Для трёхлетки это работает буквально.

### Что мешает, хотя кажется помощью

**Уйти незаметно.** Ребёнок обернулся — мамы нет. Дальше он не отпустит её из вида ни на минуту, потому что теперь исчезновение возможно в любой момент.

**Пугать садом.** «Будешь баловаться — в саду тебе покажут». Ребёнок идёт туда, где, по словам самого близкого человека, его накажут.

**Расспрашивать вечером с тревогой в голосе.** «Тебя никто не обижал? Ты плакал?» Ребёнок считает тревогу и делает вывод, что место действительно опасное. Лучше спрашивать о конкретном: что ели, во что играли, кто сидел рядом.

**Делать перерывы.** Неделя в саду, неделя дома «отдохнуть» — и адаптация начинается заново.

## Что может сделать воспитатель

В первые дни новичку нужен не общий режим, а взрослый рядом. Практика, которая работает: закрепить за ребёнком одно постоянное место за столом и в спальне, здороваться с ним по имени первым, в первые дни не настаивать на еде и сне.

Хорошо помогают простые предсказуемые ритуалы: одна и та же песенка перед сном, один и тот же порядок дел. Ребёнок, который знает, что будет дальше, тревожится меньше.

И отдельно — разговор с родителями до первого дня. Пять минут, чтобы узнать, как ребёнка зовут дома, спит ли он днём, чего боится. Это экономит обеим сторонам недели.

## Материалы, которые пригодятся в сентябре

- [Планер «Быстрая и лёгкая адаптация к детскому саду»](#) — по шагам, для родителей
- [Папка-передвижка «Адаптация детей в детском саду»](#) — в родительский уголок

## Читайте также

- [Адаптация к школе: трудности сентября и как помочь первокласснику](#)
- [Тематические недели осени в детском саду](#)



### Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

[igrayrazvivaysya.ru](http://igrayrazvivaysya.ru)