

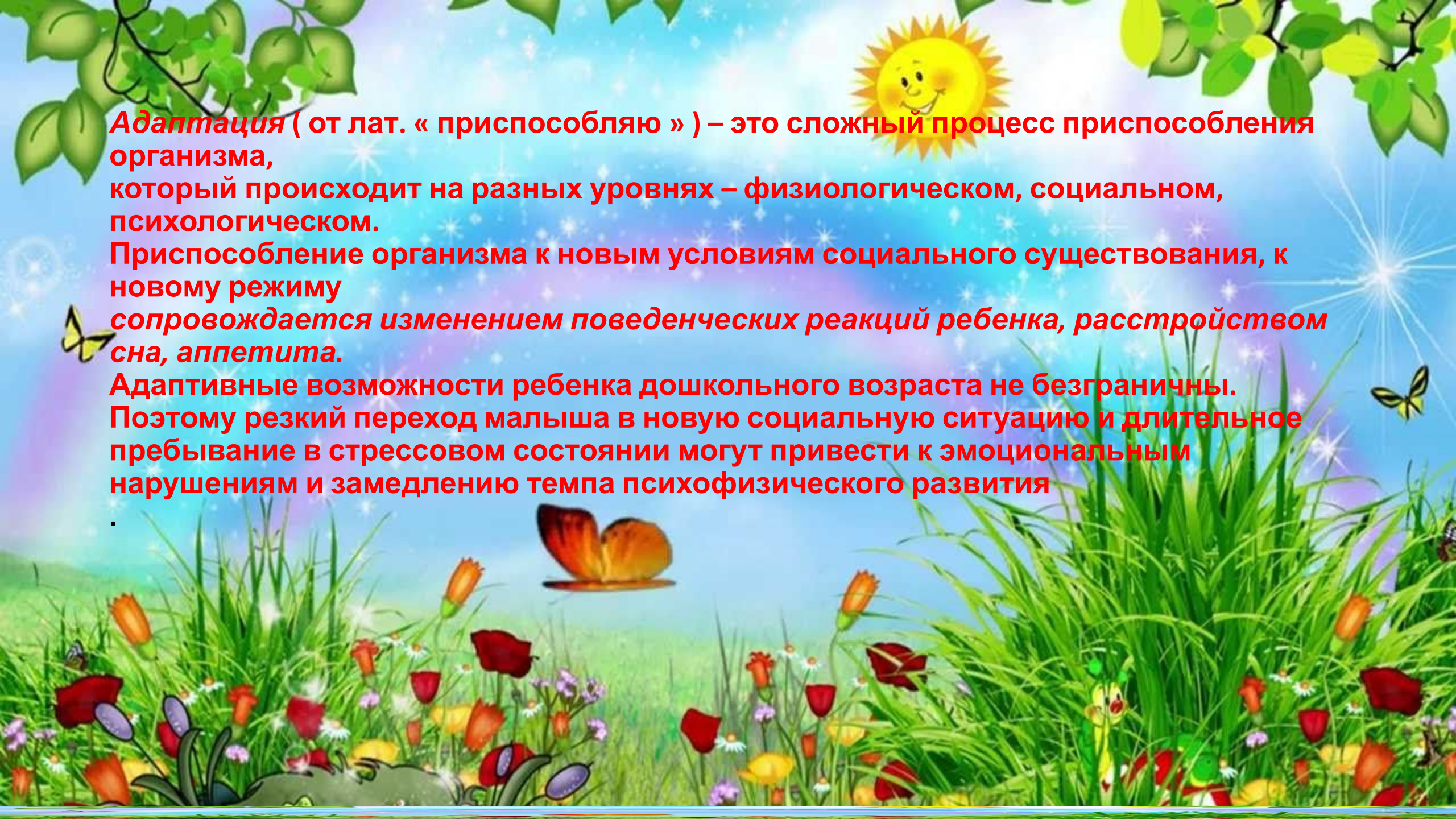
# Адаптация детей в детском саду

*МБДОУ детский сад №10 г Артема*

*Воспитатель  
1 младшей группы*

*Топоркова  
Екатерина  
Васильевна*






**Адаптация** ( от лат. « приспособляю » ) – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму

*сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита.*

Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста не безграничны.

Поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития



С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: **строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, другой стиль общения.**

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д.

Сложность приспособления организма к новым условиям и новой деятельности и высокая цена, которую платит организм ребенка за достигнутые успехи, определяет необходимость тщательного учета всех факторов, способствующих адаптации ребенка к дошкольному учреждению или, наоборот, замедляющих ее, мешающих адекватно приспособиться.

## **Три фазы адаптационного процесса.**

1. **Острая фаза** – сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии; фаза длится в среднем один месяц.

2. **Подострая фаза** – характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средневозрастными нормами; фаза длится 3 – 5 месяцев.

3. **Фаза компенсации** – характеризуется ускорением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии.

**Три степени тяжести  
прохождения острой фазы  
адаптационного периода:**

**легкая адаптация** – поведение нормализуется в течение 10 – 15 дней; ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения;

**адаптация средней тяжести** – сдвиги нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе; может наступить однократное заболевание длительностью 5 – 7 дней, есть признаки психического стресса;

**тяжелая адаптация** – длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.




**Попадая в новый коллектив, ребенок постоянно находится в состоянии нервно-психического напряжения, не прекращающегося ни на минуту. Если сравнить силу стресса малыша, проходящего период адаптации в детском саду, и силу стресса космонавта, отправляющегося в полет, то мы получили бы одинаковые, идентичные результаты.**



**как же**

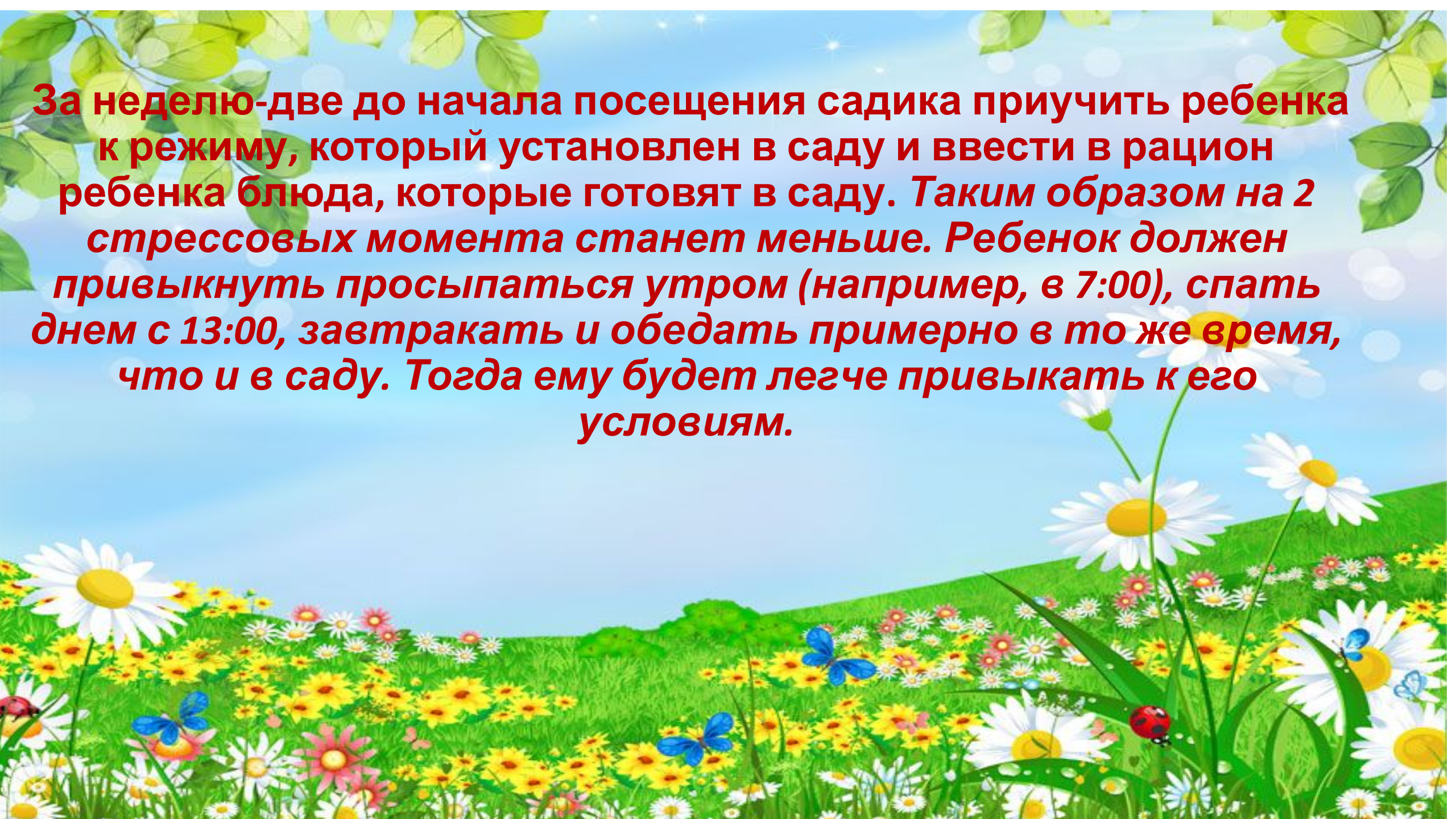
**ускорить адаптацию**

**и помочь малышу**

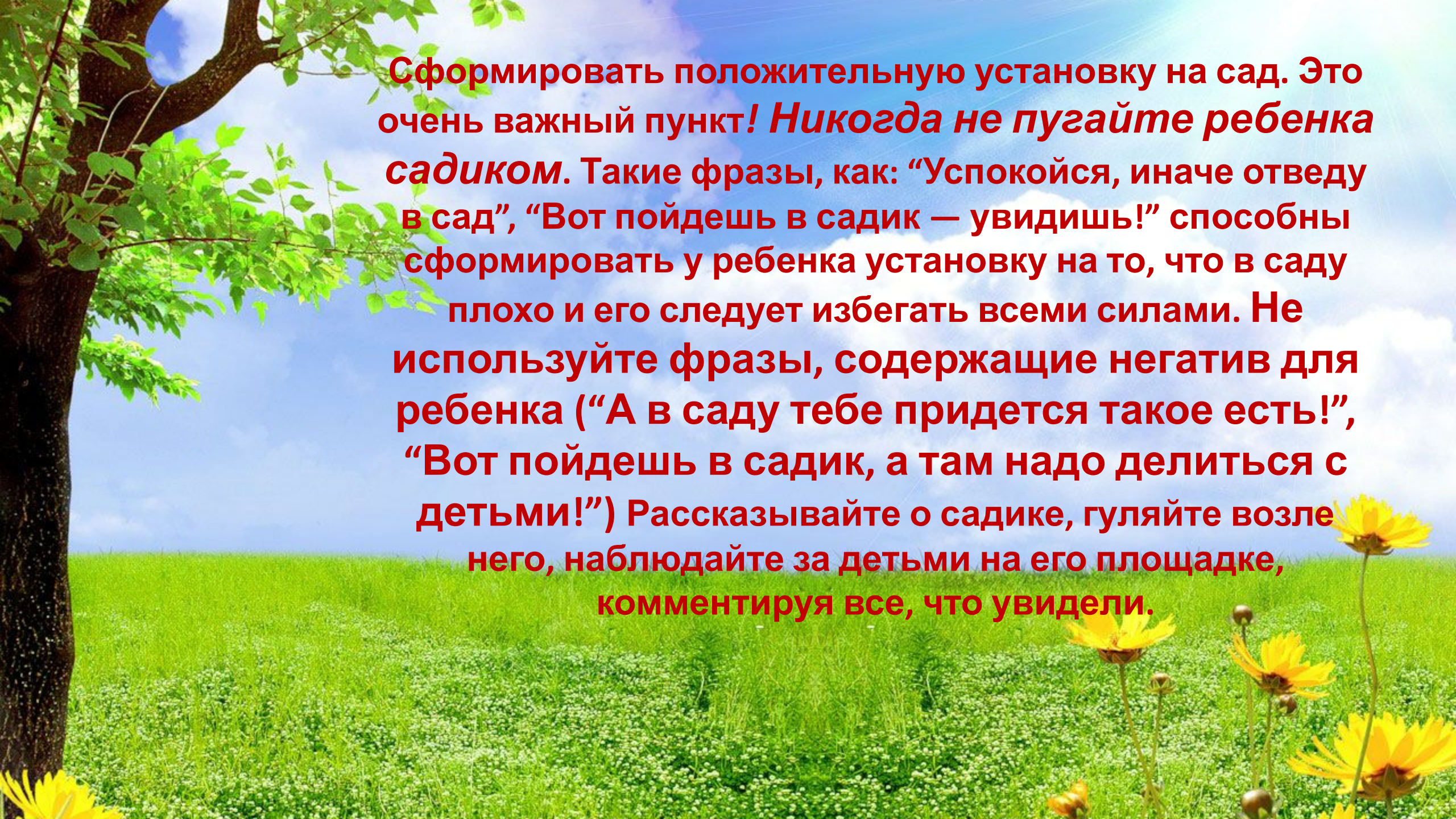


**Отдавать ребенка в детский сад лучше в теплое время года, когда дети большую часть времени проводят на прогулке. Так ребенку будет легче адаптироваться, поскольку игры на свежем воздухе, песочница — все очень напоминает привычные условия его повседневной жизни.**





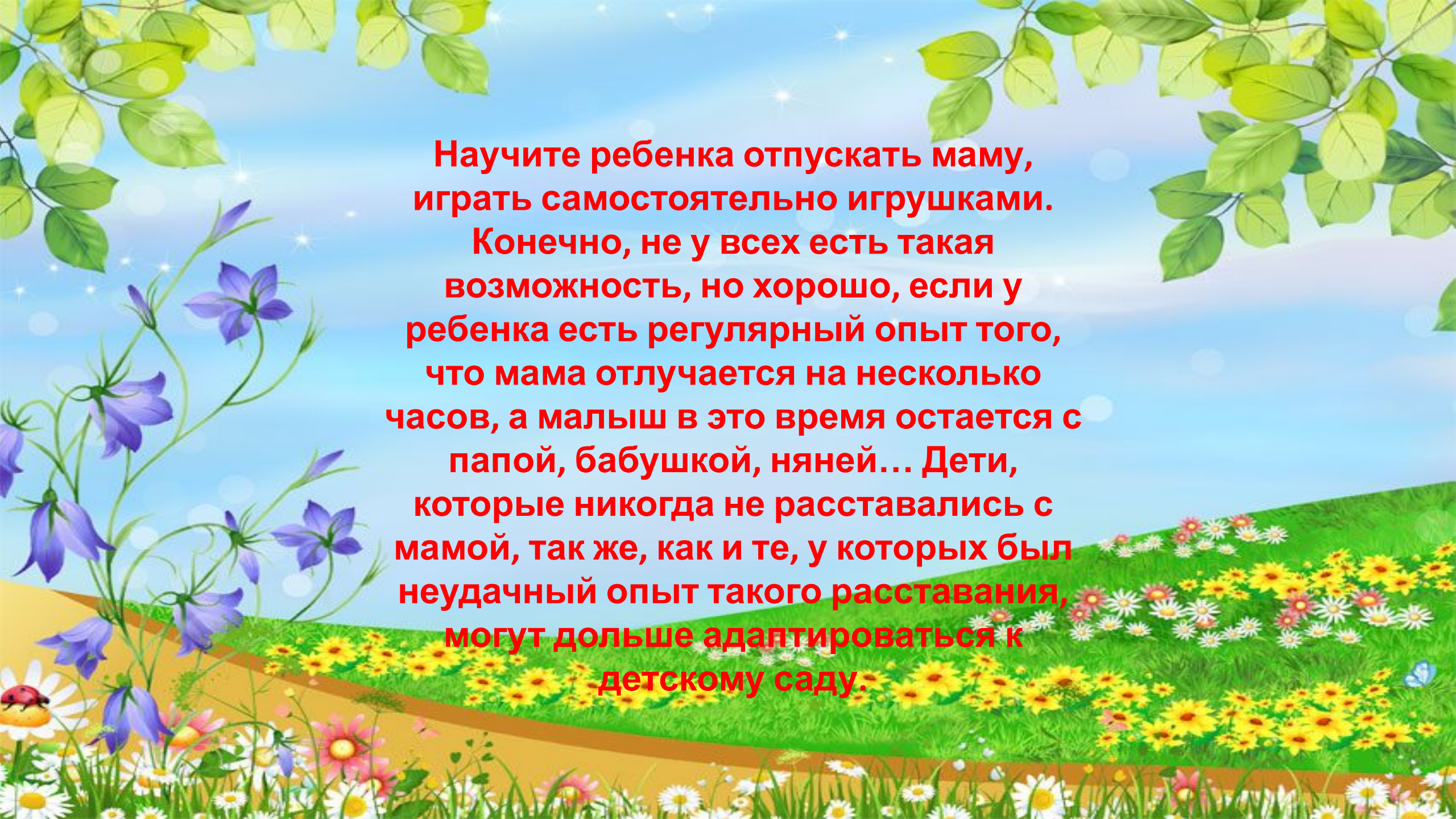
**За неделю-две до начала посещения садика приучить ребенка к режиму, который установлен в саду и ввести в рацион ребенка блюда, которые готовят в саду. Таким образом на 2 стрессовых момента станет меньше. Ребенок должен привыкнуть просыпаться утром (например, в 7:00), спать днем с 13:00, завтракать и обедать примерно в то же время, что и в саду. Тогда ему будет легче привыкать к его условиям.**




**Сформировать положительную установку на сад. Это очень важный пункт! *Никогда не пугайте ребенка садиком.* Такие фразы, как: “Успокойся, иначе отведу в сад”, “Вот пойдешь в садик — увидишь!” способны сформировать у ребенка установку на то, что в саду плохо и его следует избегать всеми силами. Не используйте фразы, содержащие негатив для ребенка (“А в саду тебе придется такое есть!”, “Вот пойдешь в садик, а там надо делиться с детьми!”) Рассказывайте о садике, гуляйте возле него, наблюдайте за детьми на его площадке, комментируя все, что увидели.**

**Общайтесь с воспитателями с уважением и доброжелательно. Ребенок очень внимательно следит за вашими эмоциями, реакциями, поведением. Таким образом, он относится к другим людям так, как вы относитесь к ним, он принимает ваше отношение. Поэтому, придя в детский сад впервые, ребенок должен почувствовать и понять, что воспитатель — это “добрая тетя”, потому что мама с ней приветлива, спокойна и доброжелательна.**



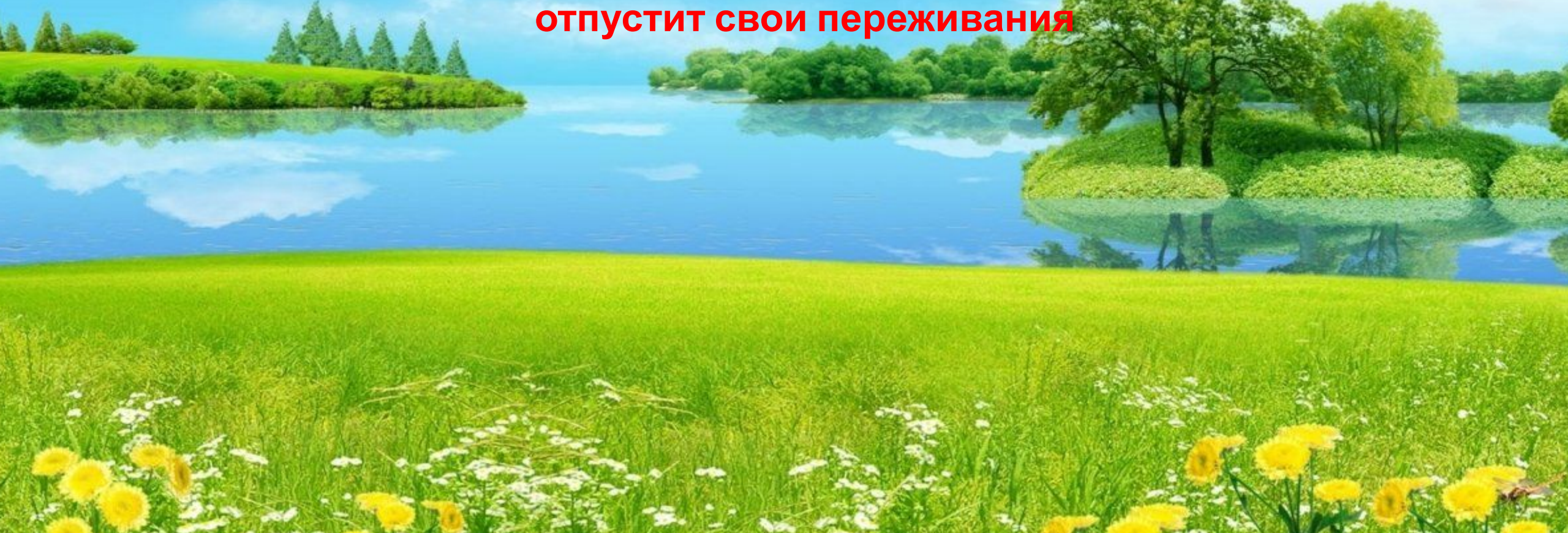


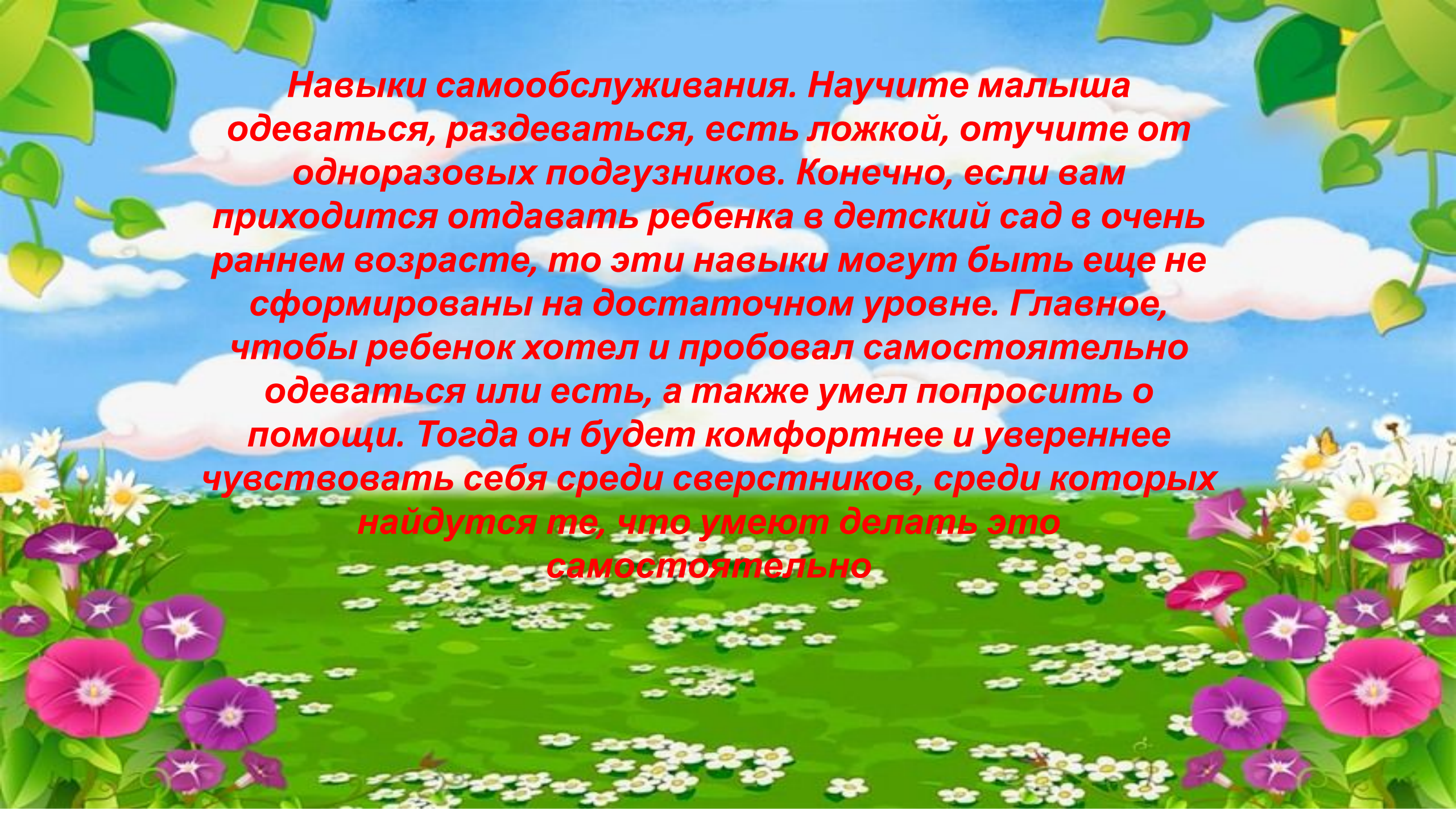
**Научите ребенка отпускать маму,  
играть самостоятельно игрушками.  
Конечно, не у всех есть такая  
возможность, но хорошо, если у  
ребенка есть регулярный опыт того,  
что мама отлучается на несколько  
часов, а малыш в это время остается с  
папой, бабушкой, няней... Дети,  
которые никогда не расставались с  
мамой, так же, как и те, у которых был  
неудачный опыт такого расставания,  
могут дольше адаптироваться к  
детскому саду.**



**Давайте ребенку больше внимания, тепла, ласки. Малышу, который начал ходить в детский сад, уделяйте больше внимания, тепла, ласки, больше обнимайте, демонстрируйте свою любовь, больше времени проводите вместе. Таким образом вы компенсируете ту нехватку мамы в течение дня и еще раз убеждаете, что мама продолжает любить, а не покидает в саду, потому что больше не любит.**

**Помните, ребенок чувствует вашу тревогу! Поэтому стояния под дверью группы и прислушивание к тому, что там происходит, хождение вокруг сада и “заглядывания в окна” ни к чему хорошему не приведет. Ребенок, который ощущает мамину тревогу или страх, начинает сам бояться и думать, что в саду с ним может случиться что-то неприятное. Для такого ребенка период адаптации может не заканчиваться очень долго — пока мама не успокоится и не отпустит свои переживания**





**Навыки самообслуживания. Научите малыша одеваться, раздеваться, есть ложкой, отучите от одноразовых подгузников. Конечно, если вам приходится отдавать ребенка в детский сад в очень раннем возрасте, то эти навыки могут быть еще не сформированы на достаточном уровне. Главное, чтобы ребенок хотел и пробовал самостоятельно одеваться или есть, а также умел попросить о помощи. Тогда он будет комфортнее и увереннее чувствовать себя среди сверстников, среди которых найдутся те, что умеют делать это самостоятельно**



фразы  
запрещенные  
говорить  
ребенку  
который идет в  
детский сад

**Я буду с тобой в  
группе сидеть!** (если на  
самом деле вы не собираетесь  
этого делать). **Это обман.**  
**Обманывая малыша, мы сами  
себе роем яму, так как со  
временем он перестанет нам  
доверять, начнет обманывать  
сам. Поэтому, если вы  
пообещали остаться с  
ребенком — оставайтесь, и не  
уходите, пока малыш на это не  
согласится**

**Не плачь, если не  
замолчишь — отдам в  
детский сад**

**Там не страшно! Не  
бойся!**  
**Воспитательница не  
будет тебя  
обижать!** “Не” ребенком  
не воспринимается. Ребенок  
слышит: “Нужно бояться, в саду  
страшно, а воспитательница  
может обидеть”



**Анкета**  
**«Здравствуй,**  
**детский сад!»**



**для того чтобы**  
**выяснить**  
**особенности**  
**развития Вашего**  
**ребенка, найти к**  
**нему**  
**индивидуальный**  
**подход и помочь**  
**малышу**  
**адаптироваться**  
**к условиям**  
**детского сада,**  
**коллективу**  
**педагогов**  
**поможет**

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

1. Какое настроение более свойственно Вашему ребенку?

спокойное

переменчивое

бодрое

тоскливое

раздражительное

2. Как Ваш ребенок обычно засыпает?

быстро

медленно (более 10 минут)

3. Есть ли в семье особенные ритуалы, для того, чтобы ребенок заснул (колыбельные, чтение сказки и т.д.)? \_\_\_\_\_

4. Сколько обычно длится дневной сон малыша?

менее часа

час

два часа.

Дополнения \_\_\_\_\_

5. Соблюдаете ли Вы дома режима дня?

да

нет



6. Назовите любимые виды деятельности ребенка, приносящие малышу удовольствие и радость:

---

7. Как родители и близкие называют ребенка дома?

---

8. Как бы Вы охарактеризовали аппетит Вашего ребенка?

отличный

избирательный

плохой

дополнения \_\_\_\_\_

9. Как относится Ваш ребенок к высаживанию на горшок?

просится сам

не просится

дополнения \_\_\_\_\_

10. Есть ли у Вашего ребенка вредные привычки, если да, то какие?

сосет палец, качается, и т.д.

напишите: \_\_\_\_\_

вредных привычек



11. Привлекают ли Вашего ребенка игрушки и предметы в незнакомой обстановке?

да

нет

иногда

12. Умеет ли ребенок играть самостоятельно?

да

нет

13. Как строятся взаимоотношения с взрослыми людьми?

легко контактирует

зависит от настроения

тяжело идет на контакт

14. Присутствует ли у Вашего ребенка опыт разлуки с родителями?

да

нет

легко расстается

тяжело расстается

15. Ваши пожелания педагогам в развитии и воспитании Вашего ребенка:

\_\_\_\_\_

ФИО родителя предоставившего информацию: \_\_\_\_\_





**Благодаря вашим отзывам  
на анкету «Здравствуй,  
детский сад!» и нашим  
советам мы вместе с вами  
сможем подобрать к ребенку  
тот самый «ключик»,  
который сделает адаптацию  
безболезненной и  
комфортной.**

