

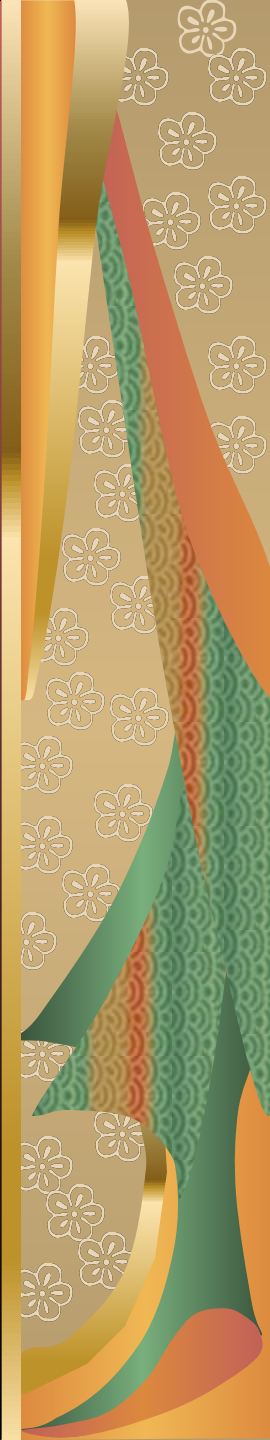


**Идем в детский сад!  
Как облегчить адаптацию?**

# Что это такое?

*Адаптация* – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Процесс, часто проходящий с напряжением и перенапряжением психических и физических сил детского организма. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

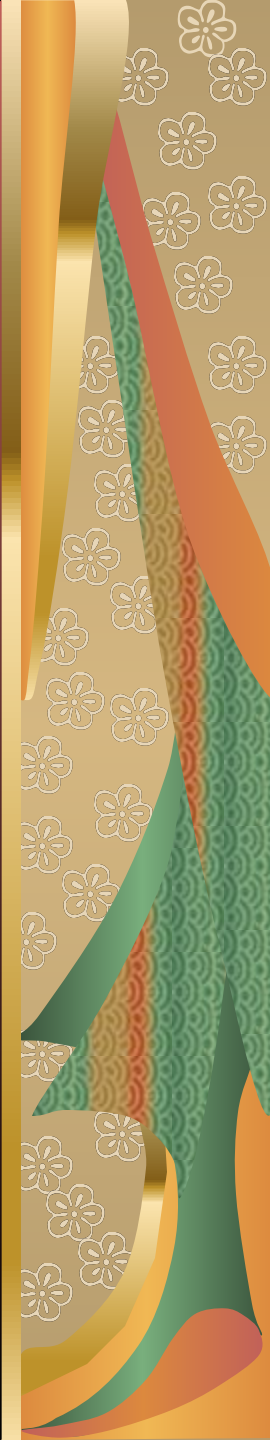
- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.



# Какая она бывает?

## 1. легкая адаптация:

- *временное нарушение сна, аппетита (нормализуется в течение 7-10 дней)*
- *характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;*
- *заболеваний не возникает.*

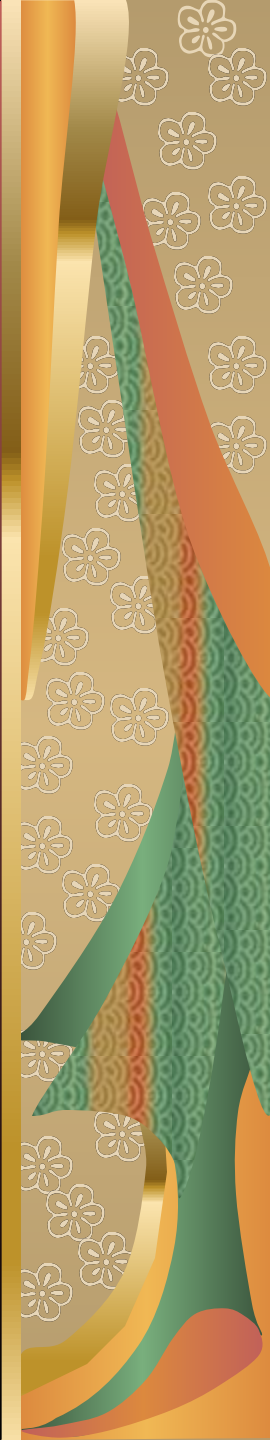


## 2. Средняя адаптация

*все нарушения выражены более и длительно :*

- сон, аппетит восстанавливаются в течение **20-40** дней),
- речевая активность (**30- 40** дней),
- эмоциональное состояние (**30** дней),
- двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за **30-35** дней.

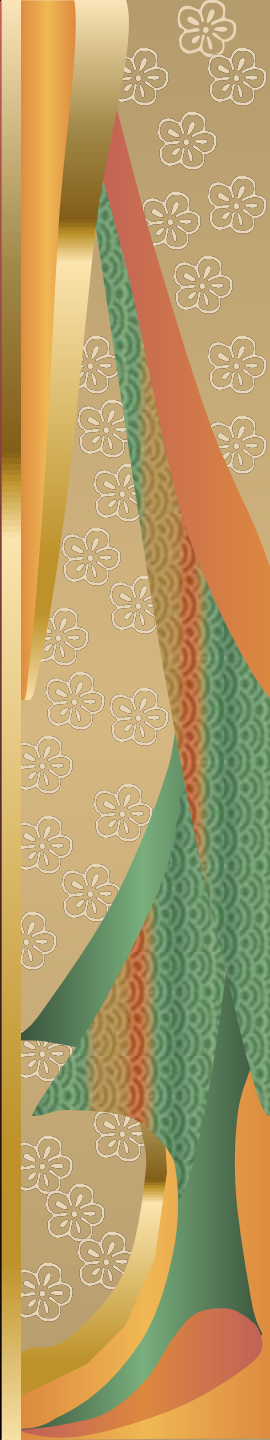
Взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается.



### 3. Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев)

- снижение аппетита (иногда возникает рвота при кормлении);
- резкое нарушение сна;
- избегание контактов со сверстниками, попытки уединиться, отмечается подавленное состояние ;
- дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

**4. Очень тяжелая адаптация:  
около полугода и более.**



# Кому легко?

- **Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее** (беседы о д/саде, прогулки около д/сада, общение с другими детьми).
- **Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.**
- **Детям, имеющим навыки самостоятельности.** Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи.
- **Детям, чей режим близок к режиму д/сада.**
- **Детям, чей рацион питания приближен к садовскому** (Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния).

# А кому трудно ?

Трудно приходится детям, у которых

- **Не соблюдены одно или несколько условий** (чем больше, тем будет сложнее);
- Малышам, которые **воспринимают поступление в сад как неожиданность**;
- **Наличие отрицательных привычек** (сосание соски, укачивание при укладывании);
- *Главной и основной причиной является* **отсутствие у ребенка опыта общения со взрослыми и детьми.**
- Особенно страдают при вхождении в группу те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама - ребенок, бабушка - ребенок), ограничен рамками семьи .  
Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта весьма затруднительно для таких детей.



**Необходимое условие успешной адаптации - согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду.**





# Давайте справляться вместе!

**Основная задача в период адаптации ребенка  
в детском саду –**

формирование эмоционального контакта,  
доверия детей к воспитателю.

Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго,  
всегда готового прийти на помощь человека и  
интересного партнера в игре.

Эмоциональное общение возникает на основе  
совместных действий (игр, занятий, наблюдений  
и т.д).сопровождаемых улыбкой, ласковой  
интонацией, проявлением заботы к каждому  
малышу.

Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни  
один ребенок не чувствовал себя обделенным  
вниманием.

Инициатором игр всегда выступает взрослый (берёт  
на себя какую -то роль в игре).

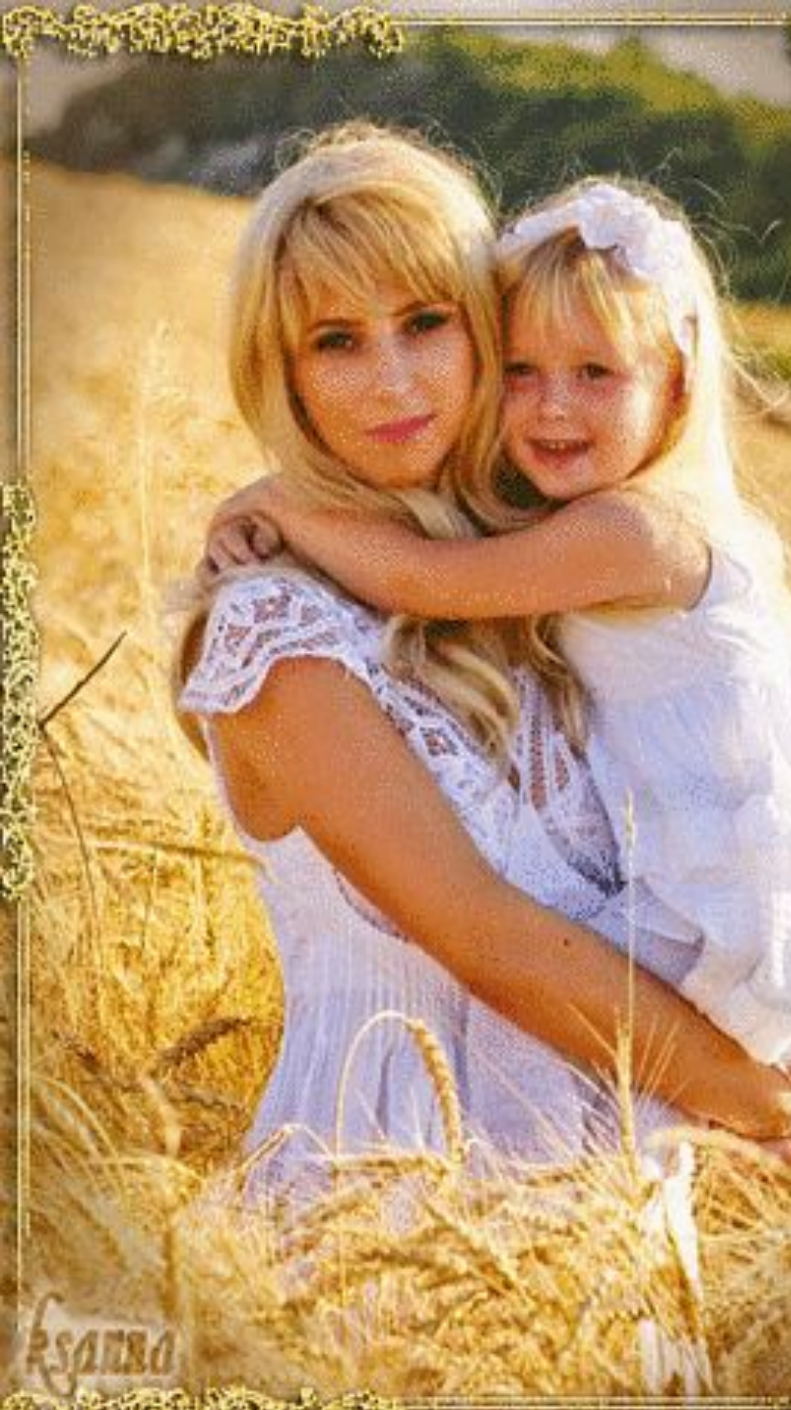
Игры выбираются с учетом возможностей детей,  
места проведения.



# Помощь нужна еще и маме!

**Мама находится в не меньшем стрессе и переживаниях. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих.**





## Необходимо помочь:

- **Быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье.**  
Например, необходимость работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи.
- **Поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание.**  
Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Хуже, когда ребенок настолько зажат, что не может плакать.
- **Воспользоваться помощью.**  
Обратиться к психологу, этот специалист может помочь не только ребенку, но и его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода. Такую информацию может дать и психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.



**Дети, у которых уже  
имеется  
положительный опыт  
общения со  
взрослыми и  
сверстниками,  
составляют самую  
благоприятную группу  
по характеру  
поведения, и  
привыкают они к  
детскому саду  
сравнительно быстро.**

**Я маме помогаю:  
Я в детский сад хожу.  
Игрушки не ломаю.  
Детей не обижаю.  
В углу я не сижу.  
Я в садике не плачу,  
Обедаю и сплю,  
Гуляю, куклу няньчу.  
Танцую и пою.**

