



**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:

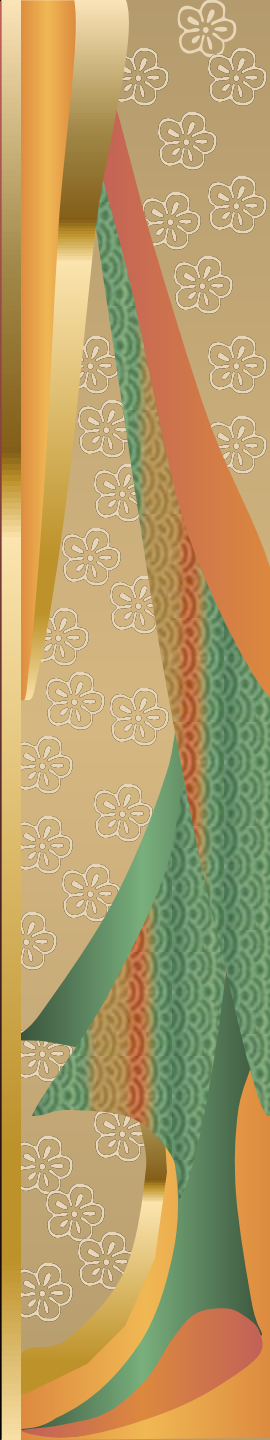
- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.



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.

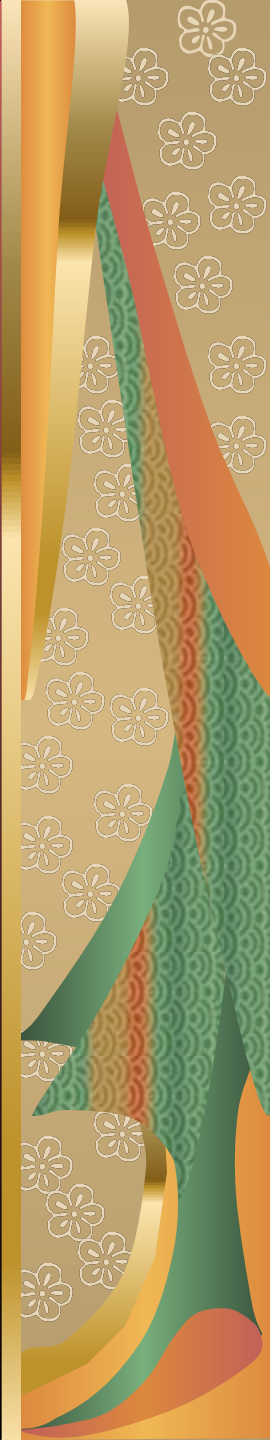
Взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается.



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).

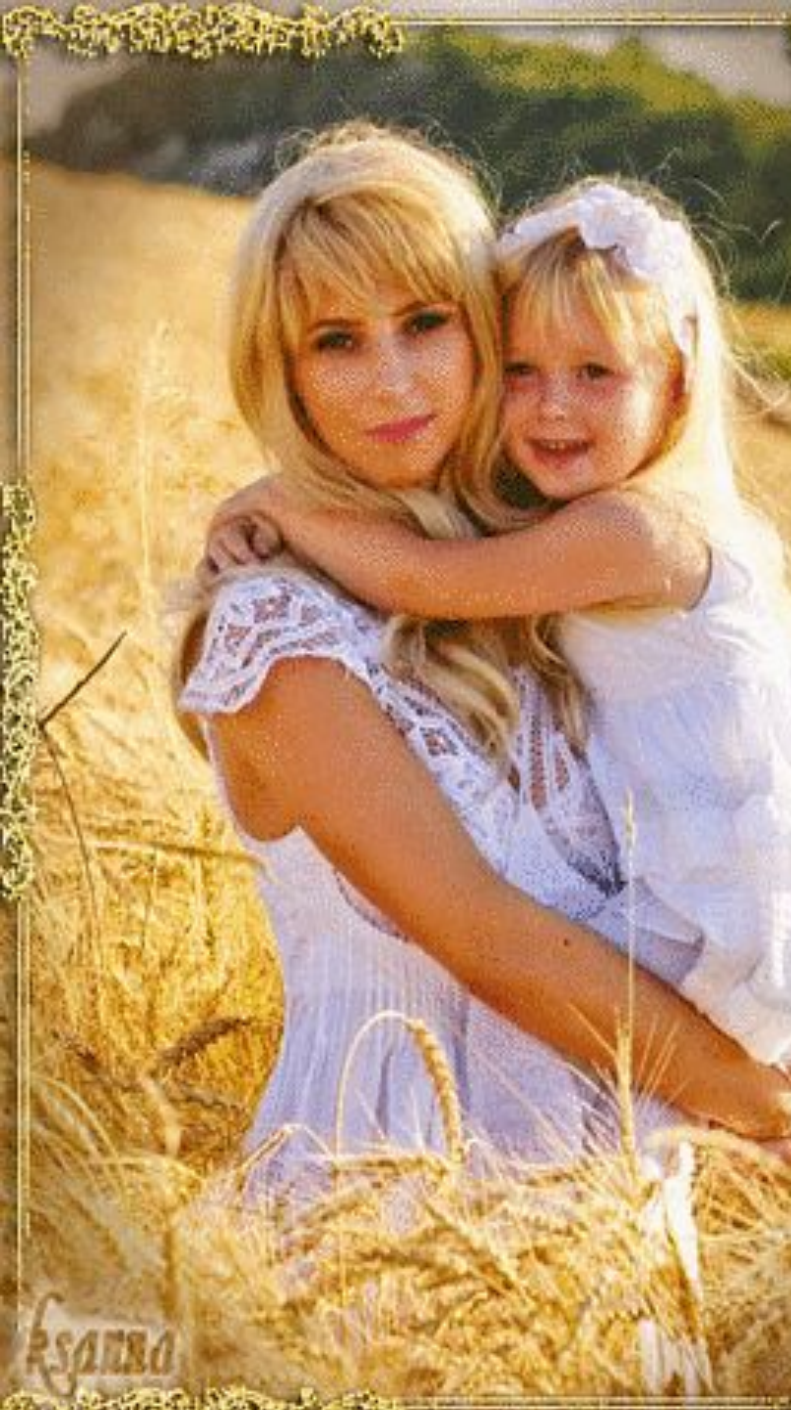
Игры выбираются с учетом возможностей детей, места проведения.



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.*

