

# АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ.



**Советы и рекомендации.**

**Подготовил педагог-психолог  
МБДОУ «Детский сад №15»  
Тюлюшина Ольга Юрьевна**

- ▣ *Адаптация* – это процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к её условиям.
- ▣ *Адаптация* является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность) результатам или к негативным (стресс). При этом выделяется два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования).



### 3 ФАЗЫ АДАПТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА:

- *Острая фаза или период дезадаптации.* Сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, регрессу в речевом развитии (в среднем длиться один месяц).
- *Подострая фаза или адаптация.* Характеризуется адекватным поведением ребенка, т.е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического по сравнению со средними возрастными нормами (длиться 3-5 месяцев).
- *Фаза компенсации или период адаптированности.* Характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития, дети начинают ориентироваться и вести себя спокойно.



## Различают 3 степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

- I. *Лёгкая адаптация*: к 15-20 дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми. Сам идет на контакт.
- II. *Адаптация средней тяжести*: поведенческие реакции восстанавливаются к 20-30 дню пребывания в дошкольном учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности).
- III. *Тяжёлая адаптация*: Характеризуется значительной длительностью от 2 до 6 месяцев и тяжестью всех проявлений. Нарушение питания, сна, проявление отрицательных эмоций в общении, боязнь пространства, частые заболевания, снижение веса, замедление нервно-психического развития на 1-2 квартала.



**ЧТОБЫ МАЛЫШ КАК МОЖНО ЛЕГЧЕ И СПОКОЙНЕЕ ПРОШЁЛ ЭТОТ НЕЛЁГКИЙ, НО  
ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ПЕРИОД В ЖИЗНИ, МЫ ХОТИМ ПРЕДЛОЖИТЬ ВАМ НЕСКОЛЬКО  
РЕКОМЕНДАЦИЙ:**

- ▣ **Расскажите ребёнку, что такое детский сад и почему Вы хотите, чтобы он посещал его.** Содержание беседы зависит от возраста ребёнка. Например, беседа может быть такой: «Детский сад – это очень красивый дом, куда мамы и папы отводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Дети здесь играют, едят, гуляют».
- ▣ **Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.** Чаще хвалите ребёнка, обнимайте, говорите, что очень любите. Уделяйте ребёнку больше внимания, интересуйтесь его успехами и неудачами, отмечайте малейшие изменения в настроении.
- ▣ **Познакомьте ребёнка с режимом дня в детском саду.** Чем чаще Вы будете его соблюдать, тем спокойнее ребёнок воспримет новые правила. Спрашивайте, куда он будет складывать свои вещи после прогулки, что он будет делать после обеда. Такими вопросами Вы сможете проконтролировать, как ребёнок усвоил последовательность режимных моментов в дошкольном учреждении. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит так, как было обещано, то чувствует себя увереннее.



- ▣ *Максимально приблизьте домашний режим к распорядку в детском саду не менее чем за две недели и старайтесь поддерживать его в выходные дни:*

7:30 – подъём, умывание, одевание;

8:30 – крайнее время для прихода в д/с;

8:40 – завтрак;

10:30 – прогулка;

12:00 – возвращение с прогулки;

12:15 – обед;

13:00 – 15:00- дневной сон;

15:30 – полдник.



Для того, чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

- ▣ *К началу посещения детского сада прививайте ребёнку элементарные навыки самообслуживания.*

Ребёнок должен уметь самостоятельно:

-мыть руки с мылом и вытирать их;

-ходить в туалет;

-пользоваться ложкой и вилкой;

-одеваться самостоятельно с небольшой помощью взрослого.



Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать.



- *В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Не пугайте ребёнка д/с, например: «Не хочешь есть сам, вот придёшь в д/с- там тебя научат» или «Учись есть сам, тогда тебя возьмут в д/с».*
- *Расширяйте круг общения ребёнка с другими детьми и взрослыми. Поощряйте игры с другими детьми. Личным примером учите ребёнка общаться, знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои. Не пренебрегайте такими простыми фразами, как: «Если хочешь поиграть с девочкой (мальчиком), подойди и скажи: «Как тебя зовут?». В присутствии своего ребёнка называйте этих детей по имени. Говорите дома о новых знакомых.*
- *Будьте спокойны и уравновешены, так как дети очень легко перенимают тревожность от своих близких. Личная тревожность матери часто является причиной беспокойства у ребёнка. Когда Вы уходите, расставайтесь с ребёнком быстро и легко, иначе у ребёнка появится тревога.*
- *При расставании с ребёнком в группе: будьте настойчивы и спокойны. Даже, если ребёнок плачет и хватается за Вас, **улыбнитесь ему** и скажите: **«Всё будет хорошо, вечером я приду за тобой»** и не оглядываясь, уходите.*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

