

---

# АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА

# АДАПТАЦИЯ -

это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением.

# АДАПТАЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ АКТИВНЫМ ПРОЦЕССОМ, ПРИВОДЯЩИМ К:

- • Позитивным результатам (адаптированность)
- При этом выделяются критерии успешной адаптации:
- Внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность)
- Внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования)
- • Негативным (стресс)
- В возрасте 1–3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных возможностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны.
- Поэтому, поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая ребенка среда, появляется большое количество незнакомых людей.
- Чтобы избежать этих осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходимо подготавливать ребенка как на физиологическом уровне, так и на психологическом.

- 
- Физиологическая адаптация зависит от общего физиологического состояния ребенка (здоровья, иммунитета, также от образа жизни, предпочтений в питании).
  - Физиологический уровень адаптации
  - (надо привыкнуть)
  - 1. Невозможности уединения
  - 2. Новой пищи, новым помещениям, освещенности, запахам
  - 3. К новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам (необходимости сидеть, слушать, выполнять требования взрослых)
  - 4. Необходимости самоограничений

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ АДАПТАЦИИ (ПРЕДСТОИТ ПРИВЫКНУТЬ)

- 1. Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать
- 2. Необходимости отстаивать свое личное пространство
- 3. К отсутствию значимого взрослого (мамы, папы)
- 4. Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами

Приспособление организма к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита.

# ФАКТОРЫ, ОТ КОТОРЫХ ЗАВИСИТ ТЕЧЕНИЕ АДАПТАЦИИ:

---

- 1. Возраст ребенка
- 2. Состояние здоровья
- 3. Уровень развития
- 4. Умение общаться со сверстниками
- 5. Сформированность предметной и игровой деятельности
- 6. Приближенность домашнего режима к режиму ДОУ

- **Семье ребенка тоже требуется какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам. Обычно время приспособления условно разделяют на три периода:**
- **1. Острый**, т. е. Острая фаза: частые соматические заболевания, нарушение сна, аппетита, снижение речевой и игровой активности (длится примерно 1 месяц) .
- **2. Подострый**, т. е. Подострая фаза: все сдвиги первого месяца уменьшаются и регистрируются по отдельным параметрам, но общий фон развития замедлен (длится 3-5 месяцев) .
- **3. Компенсационный**, т. е. Фаза компенсации: убыстряется темп развития.
- **Самые серьезные трудности ожидают семью в острый период.** Это моменты первого столкновения с неизвестным, новым. Это новая, часто неожиданная эмоциональная реакция как ребенка, так и его родителей. И наиболее сложная перестройка организма происходит в начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушениям здоровья, поведения и психики ребенка. Для всех семей острый период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность. Применительно к длительности обычно говорят о четырех вариантах адаптации.

# СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ АДАПТАЦИИ

---

- **Легкая степень:**
- 10 – 15 дней (до месяца) – сдвиги нормализуются в эти сроки.
- **Средняя степень:**
- примерно 1 месяц, может быть заболевание 5 –7 дней, есть признаки психического стресса.
- **Тяжелая степень:**
- 3 месяца – часто болеет, регрессия в развитии, может быть как физическое, так и психическое истощение организма (вялость, эмоциональные качели) .
- **Очень тяжелая:**
- около полугода и более. Встает вопрос – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, что он – “несадовый” ребенок.

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- ❑ Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение. Часто сталкиваются с трудностями и бывают сами не готовы к их преодолению. Рассмотрим типичные ошибки и способы их преодоления.
- ❑ 1. В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение.
- ❑ Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома ребенок соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – это нормальное состояние ребенка в период адаптации к ДООУ. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
- ❑ 2. Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы.
- ❑ Это не выход из ситуации. От Вас требуется только терпение и помощь. Все что нужно вашему малышу - это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели всегда вам готовы помочь в этот непростой для вашей семьи период.
- ❑ 3. Еще одна ошибка родителей – это пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности.
- ❑ Прежде всего, вам нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются. Это состояние передается детям. Следует избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.
- ❑ 4. Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителям.
- ❑ Довольные работой ДООУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже ни так много внимания как раньше, уделяют малышу. Рекомендуются, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все также рядом.

## **ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК АДАПТИРОВАЛСЯ:**

- **хороший аппетит;**
- **спокойный сон;**
- **охотное общение с другими детьми;**
- **адекватная реакция на любое предложение воспитателя;**
- **нормальное эмоциональное состояние.**

- 
- Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к детскому саду – это так же и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности. •От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка.
  - •Никогда не говорите фразы типа: "Вот будешь вести себя плохо, в садике тебя накажут".
  - •По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроением обсуждайте предстоящий день.
  - Тогда он точно будет удачным и для вас и для ребенка!

**Спасибо за внимание! 😊**