

# Адаптация ребенка к детскому саду

Составила: педагог-психолог  
Архипова М.А.



---

Дети раннего возраста – очаровательные существа. Они деятельны, любопытны, искренни, забавны. Наблюдать за ними – одно удовольствие. От маленьких детей к взрослым идут волны умиротворения и расслабленности. Когда ребенку хорошо и спокойно, он быстро развивается. Что для этого нужно? Прежде всего – обеспечить внутреннее эмоциональное благополучие малыша

---

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения.

Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

# Что такое адаптация?

---

**Адаптация** (от лат. adaptation – приспособление) – способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды.

**Социальная адаптация** – это вхождение ребенка в коллектив сверстников (социальную группу), принятие норм, правил поведения в обществе, приспособление к условиям пребывания в процессе которого формируется самосознание и ролевое поведение, способность к самоконтролю, самообслуживанию.

# Степени адаптации

Выделяют три степени адаптации:

## Легкая адаптация:

---

1. Временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
2. Аппетит (норма по истечении 10 дней);
3. Неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.);
4. Изменение в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;
5. Характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;
6. Функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает;
7. Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно)

## Средняя степень адаптации:

Все нарушения выражены более и длительно:

1. сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней;
2. Речевая активность (30-40 дней);
3. Эмоциональное состояние (30 дней);
4. Двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней;
5. Взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается;
6. Функциональные изменения отчётливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция)

**Тяжелая степень адаптации (от 2 до 6 месяцев)**  
сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка.

---

1. Снижением аппетита
2. Резкие нарушения сна;
3. Ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться;
4. Проявление агрессии;
5. Подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смен настроения);
6. Изменения в речевой и двигательной активности;
7. При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

# Факторы, влияющие на процесс адаптации ребенка к условиям ДОУ:

---

- Достигнутый уровень психического и физического развития.
- Состояние здоровья ребенка.
- Возраст ребенка.
- Уровень развития навыков самообслуживания.
- Навыки коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками.
- Навыками игровой и предметной деятельности.
- Характеристика нервной системы.
- Количество детей и форма воспитания в семье.

# Адаптационный период можно разделить на 3 этапа:

## **I этап – подготовительный.**

Его следует начать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщаться к новым для него условиям.

Коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему ребенка от переутомления.

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности.

Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии.

Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

## **II этап – основной.**

Главная задача данного этапа – создание положительного образа воспитателя.

Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения.

Воспитатель, узнавая ребенка, со слов родителей, смогут найти подход к ребенку значительно быстрее и точнее, а ребенок в свое время начнет доверять воспитателю, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

### **III этап – заключительный.**

Чтобы привыкание к ДООУ было максимально безболезненным для ребенка, нужно сделать его постепенным (у каждого ребенка проходит индивидуально).

В течении 1й недели ребенок посещает детский сад 2 часа, затем время увеличивают на 1,5-2 часа.

Нужно помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие ребенка, аппетит, в последнюю очередь – сон.

# Объективные показатели окончания периода адаптации:

---

- Глубокий сон;
- Хороший аппетит;
- Бодрое эмоциональное состояние;
- Активное поведение ребенка;
- Соответствующая возрасту нормальная прибавка массы тела.

# Советы родителям

— При ярко выраженных отрицательных эмоциональных состояниях ребёнка целесообразно воздержаться от посещения детского сада на 2-3 дня.

Расскажите родным и друзьям в присутствии ребенка:

- Что вы уже ходите в детский сад.
- Какой он молодец.
- Ведь он теперь взрослый, совсем как мама и папа ходит на работу.
- В детском саду тебе будет интересно, ты познакомишься и подружишься с другими ребятами и взрослыми.
- Утром я отведу тебя в детский сад, а вечером заберу.
- Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного, что ты узнал нового.

**Придумайте традицию – прощания или приветствия (пожатия руки, поцелуй в носик, «Пока, скоро увидимся»)**

---

Эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной. Когда говорит: «Пока, скоро увидимся»).

**Расставание не следует затягивать, прощайтесь легко и быстро.** Не вызывайте у ребенка тревогу. Ваше спокойствие, уверенность, улыбка говорят малышу, что все в порядке и можно смело отправляться в группу.

По утрам когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроением обсуждайте предстоящий день.