

# **Адаптация детей к детскому саду.**



**Кажется, еще вчера ваш малыш делал свои первые шаги...**

**Время летит незаметно, и вот уже маме пора выходить на работу – а это значит, что пришло время отдавать его в детский сад. Что ждет вашего кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть...**

**Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь на 4-5 лет детский сад станет частью вашей жизни, от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом – задача не только воспитателей. В первую очередь – это забота мамы и папы.**

# Адаптация

- это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

# Уровни адаптации

□ **Физиологическая** (запас физических сил и умение распоряжаться ими с ходе своей деятельности)

**На физическом уровне малышу надо привыкнуть:**

- К новому режиму - определенному, заданному ритму жизни, новым нагрузкам (необходимо сидеть, слушать, выполнять просьбы);
- Необходимости самоограничений;
- Невозможности уединения;
- Новой пище, новым помещениям и т.д.

□ **Социальная** (прочный запас знаний и представлений об окружающем мире, достаточный уровень сформированности умений в общении и достаточный уровень речевого развития, знание норм и правил поведения)

□ **Психологическая** (положительная мотивация, умение справляться с трудностями, культура общения)

**На социальном и психологическом уровне малышу стоит привыкнуть:**

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

# С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит

строгий режим

отсутствие родителей в течении дня

требования к поведению

другой стиль общения

постоянный контакт со сверстниками

новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного

**множество изменений**



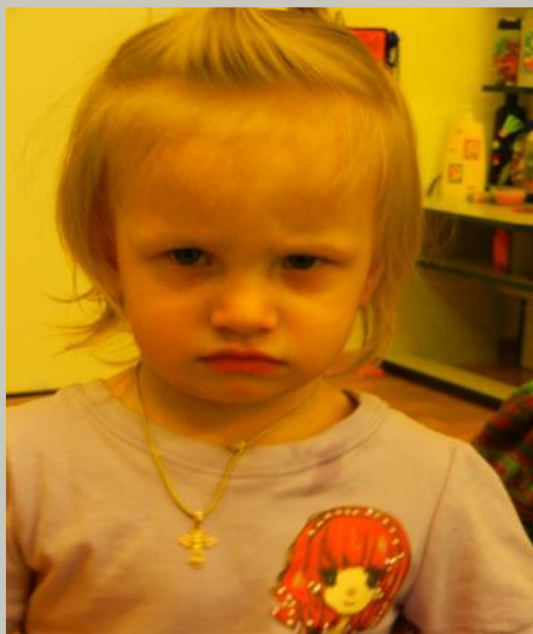
Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него

**стрессовую ситуацию,**

которая без специальной организации

может привести к невротическим реакциям:

- капризы, страхи,
- отказ от еды,
- частые болезни...



# Готовность ребенка к поступлению в детский сад



# Степени адаптации

## ЛЕГКАЯ СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ

сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного.

## СРЕДНЯЯ СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ

сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса.

## ТЯЖЁЛАЯ СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ

длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, ребёнок трудно преодолевает адаптационные процессы, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.





# Признаки успешной адаптации

□ **Хороший аппетит.**



□ **Спокойный сон.**

Засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не просыпается во сне.

□ **Легко просыпается по утрам.**



□ **Охотное общение с другими детьми.**



□ **Адекватная реакция на любое предложение воспитателя.**

□ **Нормальное поведение.**

Дома ведет себя как обычно – не цепляется за маму, не бегает, не капризничает;

□ **Нормальное эмоциональное состояние.**

□ **Есть желание идти в детский сад.**



# Средства быстрой адаптации ребенка к условиям детского сада

□ **Сформированные навыки самообслуживания.**



□ **Умение самостоятельно играть.**

□ **Сформированный навык общения с детьми и взрослыми.**



□ **Культурно – гигиенические навыки.**



Старайтесь, чтобы малыш умывался, одевался, засыпал и аккуратно ел за общим столом, пользуясь вилкой и ложкой, пил из чашки.

Важно, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости. Чем лучше эти навыки развиты, тем меньший эмоциональный и физический дискомфорт ребенок испытывает вдали от мамы в незнакомом коллективе.

# Причины успешной адаптации

- 1. Создание эмоциональной атмосферы в группе.**
- 2. Работа с родителями, которую необходимо начинать до поступления ребенка в сад.**
- 3. Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период.**

# Признаки дезадаптации к детскому саду

- **Нарушение сна. Плохо засыпает, часто просыпается по ночам, разговаривает во сне, много ворочается, чаще встает по ночам на горшок.**
- **Нарушение аппетита. Отказывается от еды, ест мало, жалуется на боли в животе.**
- **Появление вялости, капризности.**
- **Появление агрессивности, часто меняется настроение.**
- **Ребенок стал чаще болеть.**

# Причины тяжелой адаптации

- Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
- Наличие у ребенка своеобразных привычек.
- Неумение занять себя игрушкой.
- Отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков.
- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы.
- Чрезмерная тревожность родителей.
- Отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.
- Болезненность малыша.
- Патология психического развития.



## Как же надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад?

- Необходимо приблизить **режим дня** в домашних условиях к режиму дня детского сада и регулярно его соблюдать.
- **Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы и каши.**
- Желательно **научить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания**: самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки, посещать туалет и другое. Умея это, ребенок будет чувствовать себя более уверенным.
- **Настраивайте малыша как можно положительнее** к его поступлению в детсад.
- Не обсуждайте при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
- Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку в домашних условиях до поступления в детский сад.
- Дома играйте в детский сад.
- **Не угрожайте ребенку детским садом** как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.
- Говорите, что вы очень рады за своего ребенка, гордитесь им. Ведь он теперь такой взрослый и самостоятельный, уже пойдет в детский сад.
- Все время объясняйте ребенку, что он для вас, **как прежде, дорог и любим.**

## Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад?

- **Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.**
- **Не наказывайте, не пугайте детей детским садом и «злыми» воспитателями.**
- **Обговорите режим посещения детского сада в период адаптации. Не оставляйте малыша в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирайте домой.**
- **Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой).**
- **Не обманывайте ребенка, забирайте в то время, как пообещали.**
- **Старайтесь не делать перерывов в посещении детского сада. Исключение – болезнь ребенка.**
- **Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.**
- **Старайтесь не нервничать и не показывать свою тревогу.**
- **Щадите ослабленную детскую нервную систему. На время прекратите походы в цирк, в театр, в гости. Сократите просмотр телевизионных передач.**
- **Будьте терпимы к капризам. Не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы.**
- **Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.**
- **Создайте в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.**

# ПОМНИТЕ

что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени , поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность «подстроиться» под особенности адаптации ребенка.

**НИКОГДА НЕ ПУГАЙТЕ  
РЕБЕНКА ДЕТСКИМ САДОМ!  
СОВЕРШЕННЫХ ЛЮДЕЙ НЕТ.  
БУДЬТЕ СНИСХОДИТЕЛЬНЫ  
И ТЕРПИМЫ К ДРУГИМ.**

