
The background is a lush green scene with sunbeams radiating from the center. There are several butterflies: a blue one on the top left, a purple one on the top right, and a brown one in the middle right. A ladybug is visible on a leaf in the bottom right. The overall atmosphere is bright and natural.

# **«Адаптация ребенка к дошкольному учреждению»**

**Выполнила педагог- психолог  
Н.И. Ермолина**




**Адаптация** – процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям.

Адаптация является активным процессом приводящим к:

- Позитивным результатам** (адаптированность)
- Негативным** (стресс)

При этом выделяются критерии успешной адаптации:

- Внутренний комфорт** (эмоциональная удовлетворенность)
- Внешняя адекватность поведения** (способность легко и точно выполнять новые требования)



**Адаптация делится на два уровня:  
физиологический и психологический.**

**Физиологический уровень (надо привыкнуть)**

- 1. К новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам (необходимости сидеть, слушать, выполнять команды)**
- 2. Невозможности уединения**
- 3. Необходимости самоограничений**
- 4. Новой пищи, новым помещениям, освещенности, запахам**

**Психологический уровень (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**

# **Как должен быть подготовлен ребенок к периоду адаптации**

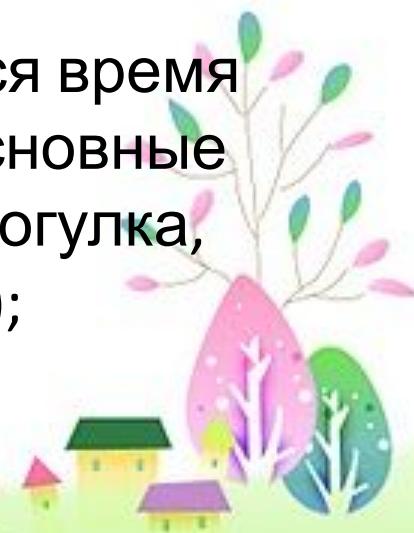
**Должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки: самостоятельно есть разнообразную пищу; своевременно сообщать о своих потребностях: проситься в туалет или на горшок; мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком;**

**Перед поступлением в детский сад домашний режим целесообразно приблизить к режиму детского учреждения;**

**С персоналом группы необходимо познакомиться заранее (рассказать о его привычках, особенностях поведения).**

## **Алгоритм прохождения адаптации в группе младшего возраста**

Чтобы привыкание к ДОО было максимально безболезненным для ребенка, нужно сделать его постепенным( у каждого ребенка проходит индивидуально): В течении 1-й недели ребенок посещает детский сад 1-2 часа;  
В течении следующей недели увеличивается время пребывания на 1-1,5 часа (дети проходят основные режимные моменты-выход на прогулку, прогулка, возвращение с прогулки, обед и сон);  
Полная адаптация – 10-12 недель.



# Советы родителям

**В период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:**

**Проводить адаптацию лучше во время вашего отпуска, так как в первое время ребенок находится не более 1-2 часов (это регулирует воспитатель по мере наблюдения за малышом);**

**В период адаптации прислушивайтесь к советам и просьбам персонала ДОУ;**

**В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья малыша и своевременно сообщать о них работникам детского сада;**

**В период адаптации малыш особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы;**

**Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку, не перегружайте впечатлениями;**

**Постарайтесь не входить в группу, если ребенок плачет. Воспитателю будет проще его успокоить. Входите только тогда, когда малыш успокоится, если войдете когда он плачет у него сформируется условный рефлекс: его плач и громкий крик вызывает мгновенное появление мамы.**

**Придумайте ритуал-прощания или приветствия (пожатие руки, поцелуй в нос, волшебная абракадабра или простое: «Пока, скоро увидимся!»). Эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной, когда говорит: «Пока, скоро увидимся!»).**

**Малыши очень чувствуют эмоциональное состояние близких для них взрослых. Ваше спокойствие, уверенность говорят малышу, что все в порядке и можно смело отправляться в группу и наоборот – ваша тревога передается ребенку, даже если реальной причины для него нет.**

**Первое время около месяца, стоит оставлять ребенка только до обеда. После прогулки он может вернуться в группу, пообедать и потом вы его забираете. Если ребенок сам выразит желание остаться в группе и спать вместе с детьми, то оставляйте его. Если малыш еще не готов оставаться – не торопите события. Лучше немного подождать и не травмировать психику, чем поспешить и получить травму. Некоторые родители ошибочно полагают, что если ребенок сходил 2-3 дня в группу нормально, то его можно оставлять на весь день. Это не так. Первая неделя – это знакомство с новым, настоящая адаптация начинается со второй недели, когда малыш понимает, что сюда ему придется ходить каждый день.**





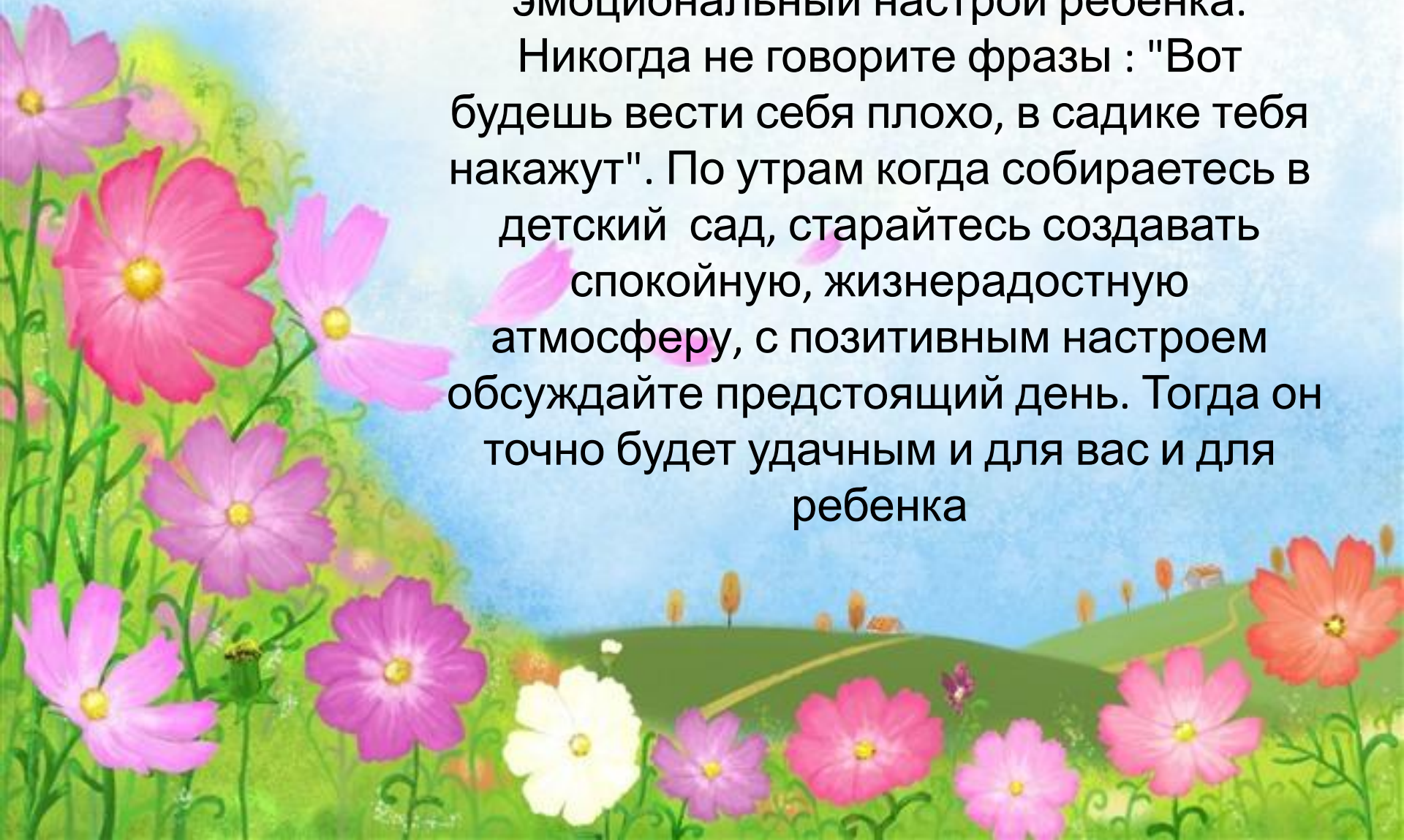
# Факторы, мешающие адаптации малыша к д/с:

- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- Чрезмерная тревожность родителей;
- Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;
- Воспитание ребенка в системе «вседозволенность»;
- Неврологическая симптоматика у ребенка: астеничность, гиперактивность и т.п.;
- Болезненность малыша;
- Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.

# Помните всегда:

От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка.

Никогда не говорите фразы : "Вот будешь вести себя плохо, в садике тебя накажут". По утрам когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроем обсуждайте предстоящий день. Тогда он точно будет удачным и для вас и для ребенка



## НОД психолога с детьми в период адаптации к дошкольному учреждению



**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**

