



## Три степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду

**Легкая адаптация:** (длительность 15-20 дней). Характеризуется незначительными отклонениями в поведении, редкими заболеваниями, протекающими без осложнений.

- ❖ временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
- ❖ аппетита (норма по истечении 10 дней);
- ❖ неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.),
- ❖ изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходят в норму за 20-30 дней;
- ❖ характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;
- ❖ функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает.
- ❖ Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).



**Средняя адаптация:** (длительность 16-40 дней) Отклонения в поведении приобретают выраженный характер, ОРВИ встречаются один раз в 2-3 недели.

Все нарушения выражены более и длительно :

- ❖ сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней,
- ❖ речевая активность (30-40 дней),
- ❖ эмоциональное состояние (30 дней),
- ❖ двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней,
- ❖ взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается,
- ❖ функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

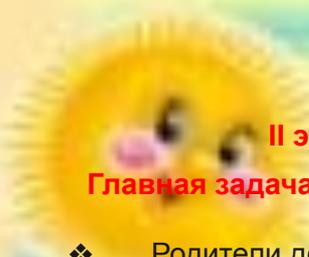
**Тяжелая адаптация** (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка.

- ❖ снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении),
- ❖ резким нарушением сна,
- ❖ ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться,
- ❖ отмечается проявление агрессии,
- ❖ подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения),
- ❖ обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии,
- ❖ при тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

## Адаптационный период условно делится на 3 этапа

### I этап - подготовительный.

- ❖Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться 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, сможет 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 ДОУ было максимально безболезненным для ребёнка, нужно сделать его постепенным (у каждого ребенка проходит индивидуально);
- ❖ В течении 1-2 недель ребёнок посещает детский сад 2 часа, затем время увеличивают на 1,5-2 часа.
- ❖ Следует 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.

Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым условиям у детей

- сначала восстанавливается аппетит,
- труднее нормализуется сон (от двух недель до двух-трех месяцев)
- дольше всего сохраняются нарушения эмоционального состояния.

Восстановление аппетита и сна не сразу обеспечивает нормальную прибавку массы тела, если сохраняется у ребенка пониженный эмоциональный тонус.



## Советы родителям

При ярко выраженных отрицательных эмоциональных состояниях ребенка целесообразно **воздержаться от посещения ребенком детского сада на 2-3 дня.**

Расскажите родным и знакомым **в присутствии ребёнка:**

- 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 тебя отведу 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 ребёнка тревогу.

Ваше спокойствие, уверенность, улыбка говорят малышу, что все в порядке и можно смело отправляться в группу.

**Постарайтесь пораньше забирать ребёнка из детского сада, он очень скучает.**



## От родителей зависит эмоциональный настрой ребёнка:

- ❖ В период адаптации будьте **терпимы** к изменившемуся поведению ребёнка.
- ❖ Вы же взрослый человек и **должны понять**, что ребенок капризничает не потому что «плохой», а из-за того, что ему очень трудно привыкнуть к новому помещению, детям, воспитателю, режиму.
- ❖ По утрам когда собираетесь в детский сад, **старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу**, с позитивным настроением обсуждайте предстоящий день.
- ❖ Тогда день точно будет удачным и для вас и для ребенка.



**БЛАГОДАРЮ  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**