

# АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ



# Адаптация –

процесс приспособления организма  
к **НОВЫМ УСЛОВИЯМ.**

Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит

## **множество изменений:**

*Отсутствие родителей в течение 9 и более часов*

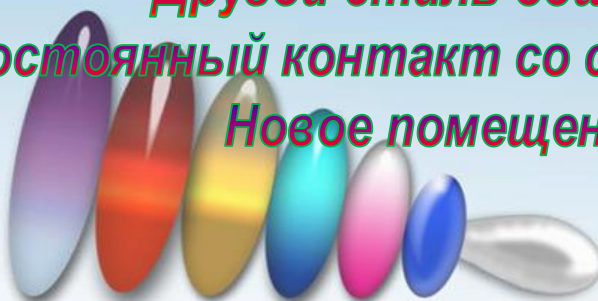
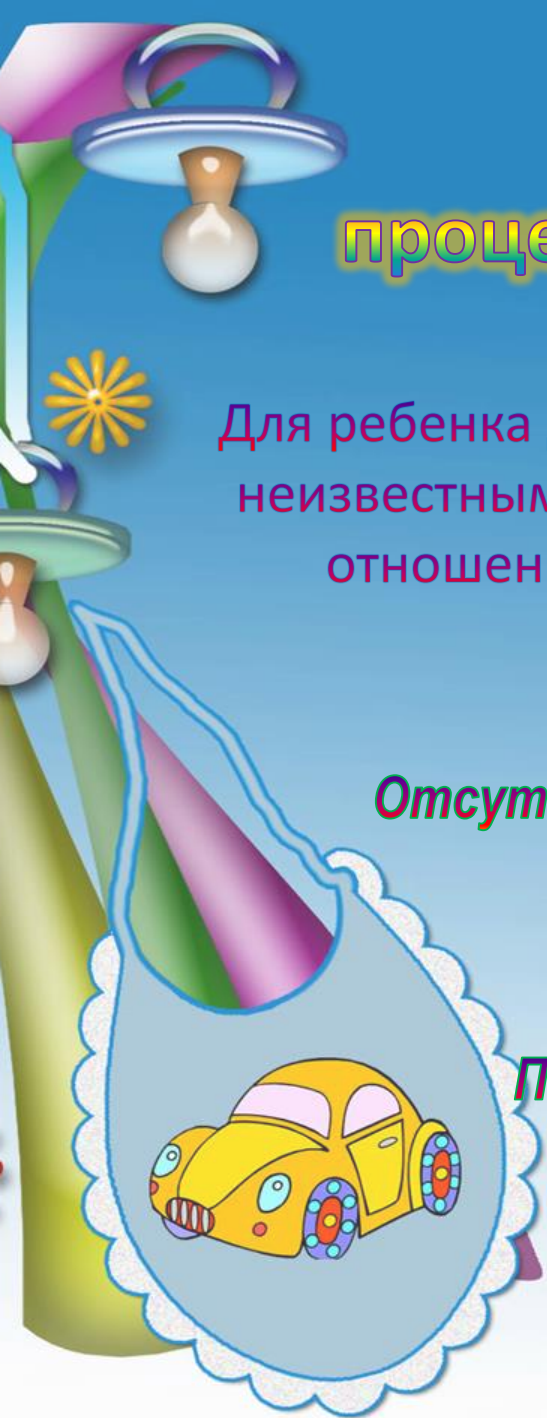
*Новые требования к поведению*

*Строгий режим дня*

*Другой стиль общения*

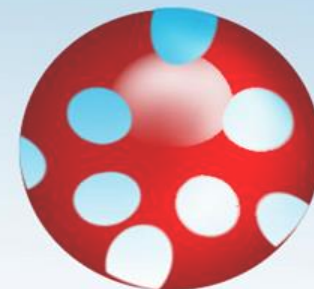
*Постоянный контакт со сверстниками*

*Новое помещение*



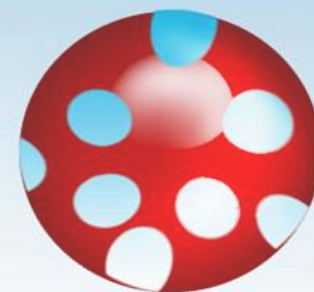
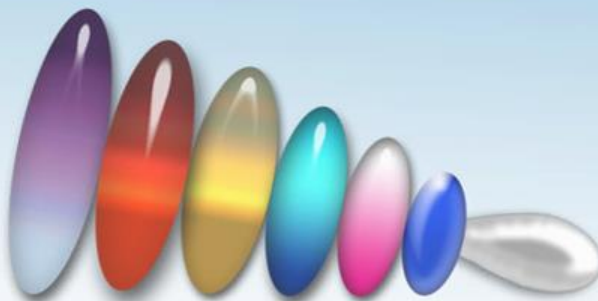
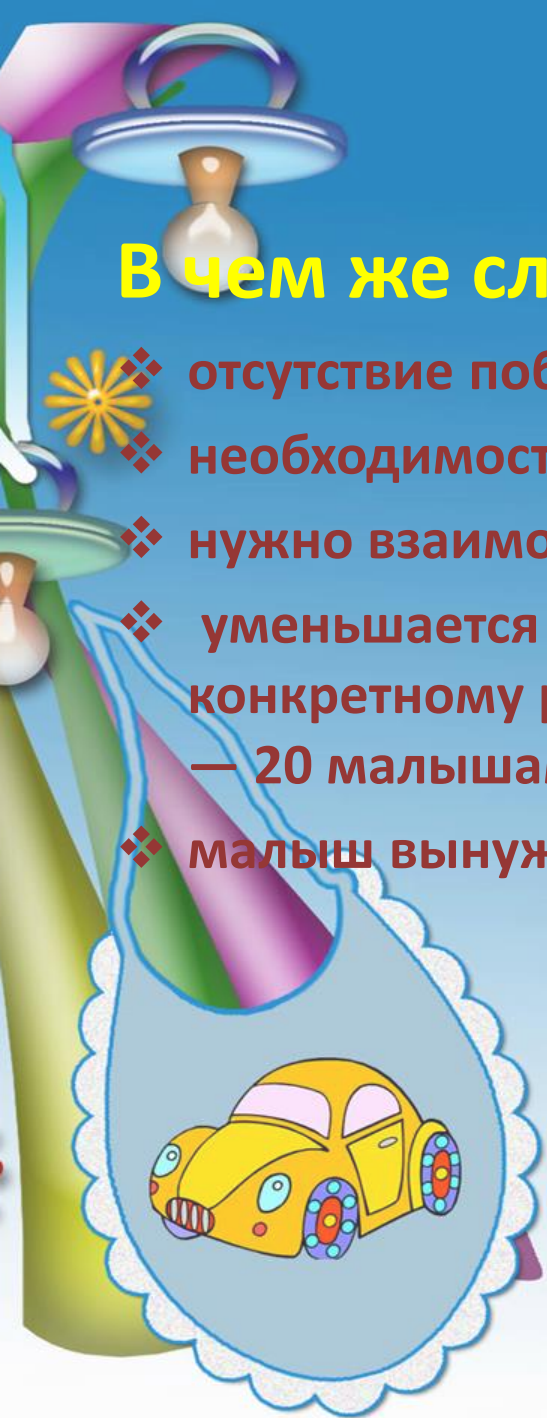
**Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям:**


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



## В чем же сложность адаптации для ребёнка?

- ❖ отсутствие поблизости мамы с папой и прочих родственников;
- ❖ необходимость соблюдать чёткий дневной распорядок;
- ❖ нужно взаимодействовать с другими детьми;
- ❖ уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15 — 20 малышами);
- ❖ малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.





# **Необходимо готовить ребенка заранее к поступлению в детский сад!**

Ведь на 4-5 лет детский сад станет частью вашей жизни и от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и в первую очередь помочь в этом могут родители.

**Любой родитель должен помнить, что основная ответственность за успешность адаптации лежит на нем.**

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

- Убедитесь, что детский сад необходим вашей семье именно сейчас, так как колебания родителей передаются детям.
- 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 ложкой, раздеваться и одеваться, мыть руки, пользоваться горшком, но никак не памперсами. Умея это, ребенок будет чувствовать себя более уверенным.
- Как можно раньше познакомить малыша с детским садом и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет, для этого посещайте вместе с ребенком прогулки в первую половину дня или вечером.
- 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.
- **Не угрожайте ребенку детским садом** как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.
- Подготавливая ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что **он уже большой**.
- Все время объясняйте ребенку, что он для вас, **как прежде, дорог и любим**.

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

- Адаптировать ребенка к детскому саду лучше во время вашего отпуска, так как в первое время ребенок находится в детском саду не более 1-2 часов (это регулирует воспитатель и психолог по мере наблюдения за малышом) и чтобы не перегрузить нервную систему ребенка, мы рекомендуем постепенное погружение в новую социальную среду. На это может уйти от 2-х недель до 2-х месяцев. Поэтому пусть у вас в запасе будет около 2-х месяцев, когда вы сможете не оставлять ребенка в детском саду на весь день;
- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.
- Призовите на помощь сказку или игру.

**Вы** можете придумать сказку о том, как мишка пошел в сад. Как ему там понравилось, сначала было неуютно и немного страшно, но он подружился с детьми и воспитателем. Эту сказку вы можете проиграть с игрушками.

**И** в ней ключевым моментом являются возвращение мамы за ребенком.

- Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любимые ваши колебания ребенка использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями.

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

- Не наказывайте, не пугайте детей детским садом и «злыми» воспитателями.
- Не оставляйте малыша в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирайте домой.
- 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.
- Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
- Создайте в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратитесь к детскому врачу или психологу.
- При выраженных невротических реакциях следует оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалистов.



## *Признаки готовности ребенка к детскому саду:*

- **Малыш может остаться без родителей;**
- **Легко знакомится со сверстниками и взрослыми, проявляет интерес и инициативу;**
- **Может занять себя игрой самостоятельно;**
- **Пользуется ложкой во время еды, просится на горшок, старается одеваться сам;**
- **Отучен от памперсов, соски, бутылочек;**
- **Ребенок пользуется речью**



# Не делайте ошибок

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

## Чего нельзя делать ни в коем случае:

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это может привести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.



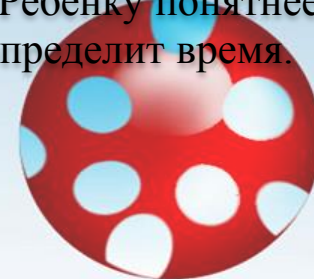
# Почему же ребенок плачет? И как с ним лучше прощаться?!


Он плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он **БЕСПОКОИТСЯ**. Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания.

Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в магазин за покупками", или "Я иду на работу печатать на компьютере"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.


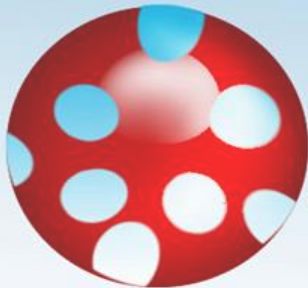
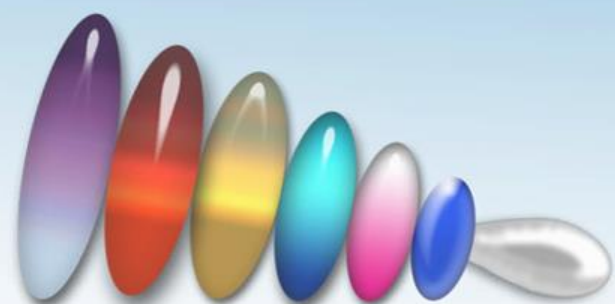
Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку не понятно). Можно сказать: "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.





Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: "Ты будешь с воспитателем Анной Григорьевной и другими детками. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать".

Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом. Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.



# Как избежать сцен и манипуляций?

Ребенок чувствует, что "сцены" портят его отношения с родителями.

Победить "сцены" помогут "ритуалы".

"Ритуал" - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом.

Например, уходя, мама всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.);
- говорит "спасибо" и "пока-пока";
- если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
- передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;
- уходит.

Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.

# Фразы, которые ухудшают ситуацию



- "Ты же сам говорил (говорила), что хочешь в детский садик (с детками играть), почему ты теперь не хочешь оставаться?»;
- «Не пускаешь меня на работу - не будет денег тебе на новую машинку!»;
- «Ну, пожалуйста, можно мама пойдет на работу?!»;
- «Ты же большой мальчик (большая девочка)! Как тебе не стыдно плакать!»;
- «Если будешь так реветь - уйду от тебя и вообще не приду!».

Важно помнить: эти фразы не только не помогают ребенку, но даже вредят, потому что в них есть УПРЕК. Упрек ребенку в том, что он МЕШАЕТ маме делать какие-то ее дела. Мамы говорят такие слова просто потому, что не знают, как успокоить малыша, а ребенок слышит, что он - помеха маме в ее жизни, и еще больше переживает, тревожится и, как следствие, капризничает.

Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается следующими состояниями:

- ❖ нарушенный сон;
- ❖ сниженный аппетит (или его полное отсутствие);
- ❖ регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;
- ❖ снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
- ❖ агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;
- ❖ понижение иммунитета.

От того, насколько подготовлен ребенок в семье к переходу в детское дошкольное учреждение и от того как организуют период его адаптации родители зависит течение адаптационного периода.

**Адаптация – это постепенный процесс, имеющий свою продолжительность у каждого ребенка**

**Выделяют три степени адаптации:**

Степень адаптации	Срок	Сон	аппетит	Эмоциональное состояние	Взаимоотношения со взрослыми	Взаимоотношения со сверстниками	активность	заболеваемость
легкая	1- 2 недели	нормализуется		Спокоен или оживлен, проявляет интерес к окружающему миру	Не нарушаются	Охотно играет рядом	Достаточно активен, но не возбужден	Острых заболеваний не возникает
средняя	15- 30 дней	нормализуется		Неустойчивое в течении месяца, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям	Предпочитает физический контакт	Проявляет инициативу в общении	Снижена: часто плачет, малоподвижен, не проявляет интерес к игрушкам, редко пользуется речью	ОРЗ
тяжелая	Более 40 дней	Плохо засыпает, сон чуткий короткий	Снижен сильно, либо отказ от еды	Подавленное, не интересуется окружающим (тихий плач, пассивное подчинение, напряженность), активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик), агрессивно-разрушительные реакции (двигательный протест, агрессивные действия) либо неадекватное поведение, которое граничит с невротическими состояниями	Отказывается от контактов	Избегает других детей или проявляет агрессию	Значительно снижена	Длительно и тяжело болеет



# Лёгкая адаптация

- ❖ малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели. ? он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
- ❖ при обращении глядит в глаза педагогам;
- ❖ способен озвучить просьбу о помощи;
- ❖ первым идёт на контакт с ровесниками;
- ❖ способен занять себя на короткий промежуток времени;
- ❖ с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;
- ❖ адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики;
- ❖ рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

## Привыкание средней тяжести

- ❖ адаптационный период в детском саду в данном случае длится не менее 1,5 месяцев.
- ❖ с трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки;
- ❖ при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
- ❖ общается со сверстниками и воспитателем;
- ❖ придерживается озвученных правил и распорядка; [?]
- ❖ адекватно реагирует на замечания;
- ❖ редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

# Тяжёлая адаптация

- ❖ продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет;
- ❖ нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми; ☹ слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;
- ❖ отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
- ❖ нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;
- ❖ агрессивность либо замкнутость;
- ❖ неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).

Однако, как бы ни готовили ребенка к ДОУ, он все равно, особенно в первые дни, будет находиться в состоянии стресса.

Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы выдержать это испытание, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: *хорошо, что кроха плачет!* Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самыми дорогими людьми – с родителями! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. *Плачь – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться.* Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье».

Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но *вы тоже обязательно справитесь.*

## **Адаптационный период можно условно разделить 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.
- 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 во время совместных прогулок с ребенком на участке детского сада.

- 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-й недели ребёнок посещает детский сад не более 2 часов в день, затем время увеличивают постепенно.

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

## Что делать, когда возникают трудности в адаптации?

- Родителям необходимо интересоваться, как ведет себя ребенок в группе, играет ли с другими детьми, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли выполнять элементарные требования. В чем ребенку надо помочь, что подкорректировать дома? Ведь наиболее успешно адаптация проходит тогда, когда и в группе, и в семье требования будут похожими.
- Дети раннего возраста настороженно относятся к незнакомым людям, они переживают нормативный кризис развития, который выражается в проявлениях негативизма в отношении близких людей. Поэтому они могут давать бурные протестные реакции, капризничать, когда мама собирает в детский сад. В этом случае, надо интересоваться у воспитателей, как чувствует себя ребенок в группе: если малыш быстро успокаивается, оставшись без мамы, а вечером не хочет уходить из сада, значит, адаптация идет благополучно и беспокоиться не о чем.
- Нельзя ребенка насильно заставлять что-то делать, родители должны знать, что капризы, упрямство, ухудшение сна и аппетита – временные реакции, которые можно преодолеть особым вниманием и чуткостью, но не заласкиванием, помощью во всем. Во время адаптационного периода нужно учитывать все индивидуальные привычки ребенка, в том числе и «вредные» – это использование соски, бутылочки, памперсов, сон вместе с ребенком, и ни в коем случае не перевоспитывать его и не менять «вредные привычки» в период адаптации. Необходимо принять ребенка таким, каков он есть, не высказывая недовольства от неадекватного поведения, отсутствие самостоятельности.  
**«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ» НУЖНО МЕНЯТЬ ДО АДАПТАЦИИ!**

## 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) и дольше всего сохраняются нарушения эмоционального состояния.





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

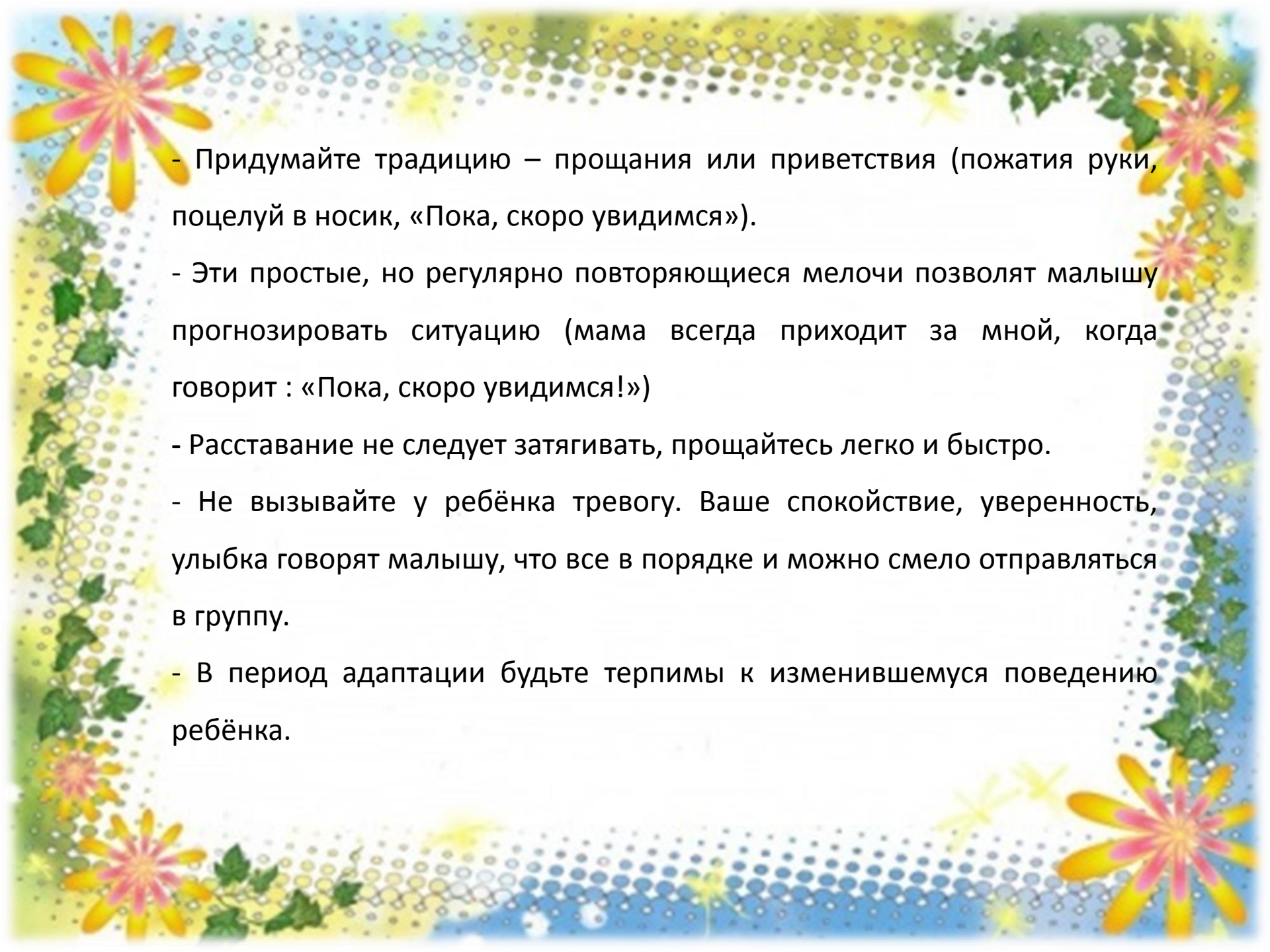
- Расскажите родным и знакомым в присутствии ребёнка:

❖ Что вы уже ходите в детский сад.

❖ Какой он молодец.

❖ Ведь он теперь взрослый, совсем как мама и папа ходит на работу.



- 
- 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.
  - В период адаптации будьте терпимы к изменившемуся поведению ребёнка.

- Вы же взрослый человек и понимаете, что он 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 настроем обсуждайте предстоящий день.

- Тогда он точно будет удачным и для вас и для ребенка.



*Спасибо  
за  
внимание!*



**Уважаемые родители!**

Все интересующие вас вопросы,  
уточнения вы можете задать:

заведующему ДОУ – *Зое Сергеевне Иваншиной;*

заместителю заведующей по учебно-воспитательной работе –  
*Галине Викторовне Земцовой;*

психологу – *Оксане Викторовне Грузиной;*

старшему воспитателю – *Галине Владимировне Вудвуд*

**Не стесняйтесь обращаться к нам  
за квалифицированной помощью.**