



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Составитель: Сосунова Ирина Владимировна, старший воспитатель
МБДОУ № 22 пгт Кавалерово



АДАПТАЦИЯ (от лат. adaptatio - приспособление) - способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ – это вхождение ребёнка 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, адекватных связей с окружающим.





На физическом уровне малышу надо привыкнуть **(адаптироваться)**:

1. **К НОВОМУ РЕЖИМУ** - определённому, заданному ритму жизни, новым нагрузкам (непрерывная образовательная деятельность, задания, просьбы, умение подчинять себя правилам группы).
2. Необходимости самоограничений.
3. Невозможности уединения.
4. Новой пище, новым помещениям и т.д.



На психологическом уровне малышу стоит привыкнуть:

1. К отсутствию значимого взрослого (мамы, папы).
2. Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами.
3. Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать.
4. Необходимости отстаивать своё личное пространство.

РАЗЛИЧАЮТ ТРИ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ:



I степень - ЛЕГКАЯ АДАПТАЦИЯ:

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
- временное нарушение аппетита (норма по истечении 10 дней);
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетённое состояние и т.д.);
- изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит 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).



II СТЕПЕНЬ - СРЕДНЯЯ АДАПТАЦИЯ:

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 отчётливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).





III СТЕПЕНЬ - ТЯЖЁЛАЯ АДАПТАЦИЯ (от 2 до 6 месяцев)

сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребёнка:

1. Снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении).
2. Резким нарушением сна.
3. Ребёнок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (*плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения*).
4. 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 группы.

ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОКОНЧАНИЯ ПЕРИОДА АДАПТАЦИИ:

- ✓ глубокий сон;
- ✓ хороший аппетит;
- ✓ бодрое эмоциональное состояние;
- ✓ активное поведение ребенка;
- ✓ нормальная прибавка массы тела согласно возрастным нормам.



Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (*от двух недель до двух-трёх месяцев*) и дольше всего сохраняются нарушения эмоционального состояния.

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

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



1. Приблизить домашний режим к режиму детского сада.
2. В выходные дни обязательно спать днём.
3. Ночной сон с 21.00.
4. Чаще гулять с ребёнком на территории ДОУ.
5. Подготовить необходимую сменную одежду в детский сад.
6. Приучить ребёнка к горшку.
7. Элементарное пользование ложкой, держать кружку и пить из неё.
8. Перед уходом ребёнка в детский сад не кормить кондитерскими и мучными изделиями (*можно кусочек яблока, йогурт, фруктовое пюре*).
9. В период адаптации не посещать массовые мероприятия (концерты, гости).

НЕДОПУСТИМО! Подгузник! Соска! Укачивание во время сна! Приводить больного ребёнка в группу и заниматься его лечение самостоятельно!

ПЕРВЫЕ ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППЫ:

Первая неделя - 2 часа.

Вторая неделя - до 12.00. (с обедом)

Третья неделя - с дневным сном до 13.30.

Четвёртая неделя – желательно до 16.00



9. При ярко выраженных **отрицательных эмоциональных** состояниях ребёнка целесообразно воздержаться от посещения детского сада на 2-3 дня. Будьте терпеливы!
10. 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.



11. 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!»).

12. НЕ ПУГАЙТЕ РЕБЁНКА САДИКОМ!



13. **Расставание не следует затягивать**, прощайтесь легко и быстро. Не вызывайте у ребёнка тревогу. Ваше спокойствие, уверенность, улыбка говорят малышу, что всё в порядке и можно смело отправляться в группу. Никогда не говорите ребёнку фразы: *«Не бойся, я скоро заберу тебя!», «Если не будешь слушаться, то не заберу тебя из садика» и т.п.*

14. **Не обманывайте ребёнка!** При расставании ВЫ обещаете вечером принести новую игрушки, а сами не выполняете, тем самым ребёнок привыкает к вранью.



Факторы, мешающие адаптации ребёнка к детскому саду:

1. Слишком сильная зависимость ребёнка от мамы.
2. Чрезмерная тревожность родителей.
3. Нежелание взрослых давать самостоятельность малышу.
4. Воспитание ребёнка в духе вседозволенности.
5. Болезненность малыша.
6. **Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.**





***«ЦЕЛЬ ВОСПИТАНИЯ –
НАУЧИТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ
ОБХОДИТЬСЯ
БЕЗ НАС»***

(Эрнест Легуве, французский драматург – XIX век)

