

Адаптация детей к детскому саду.



*МБДОУ – детский сад
№ 456*



Что ждет вашего ребенка в детском саду,
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 новым или изменившимся условиям жизни,
- процесс вхождения в новую среду и приспособление к ее условиям.

ВАЖНО помнить,

что в период адаптации снижаются
факторы местной защиты

(поэтому дети раннего возраста часто болеют)

МИФЫ ОБ АДАПТАЦИИ:

- **Миф 1.** Адаптация к детскому саду проходит трудно и мучительно. Я боюсь, что у нас будет то же самое.
- **Миф 2.** Дети в детском саду все время болеют, потому что за ними плохо следят?
- **Миф 3.** У ребенка, который начинает ходить в детский сад, портится характер, он становится просто невыносимым.



АДАПТАЦИЯ

- зависит от общего физиологического состояния ребенка (здоровья, иммунитета), также от образа жизни в семье, предпочтений в питании.
- Физиологический уровень адаптации
это значит надо привыкнуть:
 - - к новому режиму и ритму жизни;
 - - к новой пище, новым помещениям, освещению, запахам и т.д.;
 - - к необходимости самоограничений;
 - - к невозможности уединения.

АДАПТАЦИЯ

- зависит от типа нервной системы, темперамента, эмоциональной сферы.
- Психологический уровень адаптации
это значит предстоит привыкнуть:
 - к отсутствию значимого взрослого (мамы, папы...);
 - к большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать;
 - к необходимости в одиночку справляться со своими проблемами;
 - к необходимости отстаивать свое личное пространство.

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

- **Убедитесь** в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас, так как колебания и неуверенность родителей передаются детям. Ребенок чувствует, если родители сомневаются и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними.
- **Самое главное** – положительный настрой родителей на детский сад. Если вы верите, что это самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш малыш, пусть пока только на уровне внутренних ощущений.
- **Настраивайте** малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад. Играйте с ним дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий.
- **Необходимо** приблизить **режим дня** в домашних условиях к режиму дня детского сада и регулярно его соблюдать.
- **Обязательно** соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.
- **Приучайте** детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы и каши.
- **Формируйте** у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены: учите его есть, раздеваться и одеваться, мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем. Очень важно умение ребенка своевременно сообщать о своих потребностях. Объясняйте ему: «Если захочешь в туалет, скажи об этом», «Если захочешь пить, подойди к воспитателю и попроси». Умея это, ребенок будет чувствовать себя более уверенным.
- **Приводите** малыша в детский сад лишь при условии, что **он здоров**.
- **Как можно раньше** познакомьте ребенка с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет. Гуляйте с ребенком на детской площадке. Пусть для ребенка детский сад станет привычным местом, где красиво, уютно, интересно и весело.
- **Если ребенок** засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку в домашних условиях до поступления в детский сад.

Как с ребенком лучше прощаться?

- Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: "Ты будешь с воспитателем Ириной Александровной 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, чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

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 очень сильно 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.

Степени прохождения адаптации ребенка к детскому саду

- *Легкая адаптация:*

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней),
- нарушение аппетита (норма по истечении 10 дней),
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.п.), 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:** все нарушения выражены более длительно: сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней, ориентировочная деятельность (20 дней), речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней), двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней. Взаимодействие с взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания.

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

Данный тип адаптации характеризуется 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.

Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии. При тяжелой адаптации, как правило, дети болеют в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу.

- ***Очень тяжелая адаптация:*** около полугода и более. Встает вопрос, - стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «недетсадовский» ребенок.

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



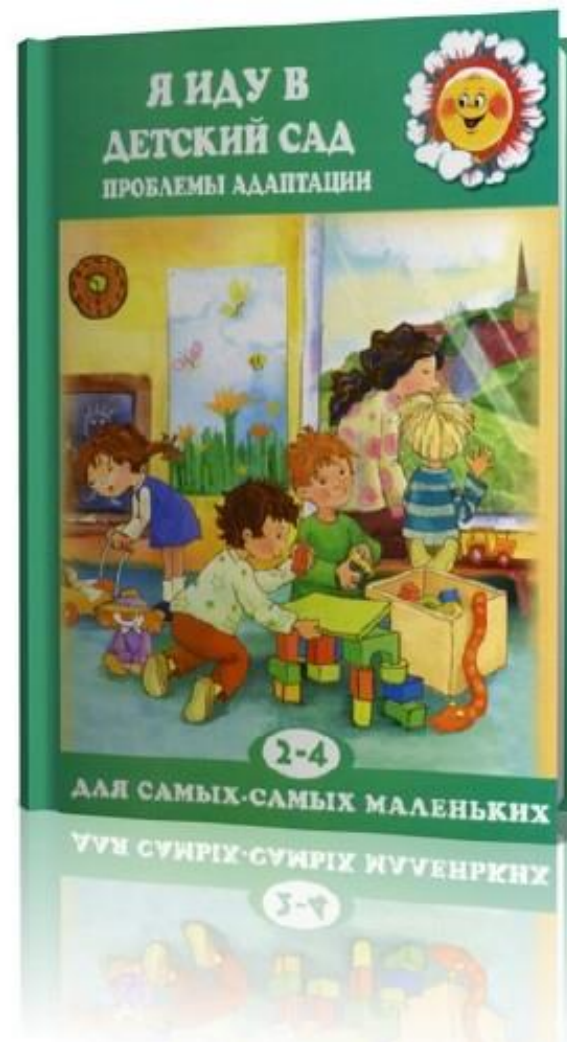


Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы выдержать это испытание, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: ***хорошо, что кроха плачет!*** Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстанется с самыми дорогими людьми – с родителями! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. ***Плач – 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.*

Литература по теме «Адаптация ребенка к новым условиям»:

1. Галанов А.С. Я иду в детский сад. Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2002.
2. Ильина И.С. Адаптация ребенка к детскому саду. 2 – 3 года. – Академия развития, 2008.
3. Костяк Т. Психологическая адаптация ребенка в детском саду. – Академия, 2008.
4. Лютова Е.К., Моница Т.Б. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). – СПб.: Речь, 2001.
5. Мещерякова С.Ю. Поведение ребенка в незнакомой обстановке. В сб.: Общение и его влияние на развитие психики дошкольника / Под ред. Лисиной. – М., 1974.
6. Овсепян К. Я иду в детский сад. Проблемы адаптации. 2-4 года. – Карапуз, 2006.
7. Русаков А. Адаптация ребенка к детскому саду. Советы педагогам и родителям. – СПб.: Речь, 2010.
8. Чернецкая Л.В. Психологические игры и тренинги в детском саду. – Ростов – на Дону: Феникс, 2005.



Уважаемые родители!

Все интересующие вас вопросы вы можете задать
специалистам учреждения
(заместителю заведующего по воспитательной и методической
работе, медицинской сестре, музыкальному руководителю).

Не стесняйтесь обращаться к ним
за квалифицированной помощью.

Также вы можете обратиться к заведующему МБДОУ
Любови Леонидовне Громыко в часы приема:
ВТОРНИК с 09.00 до 10.00 ПЯТНИЦА с 17.00 до 18.30

Консультирование осуществляется по предварительной
договоренности при личной встрече
или по телефону: 258-14-32.