

# «Адаптация детей к условиям детского сада»



# Что такое

# адаптация?

Адаптация – это приспособляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Процесс, часто проходящий с напряжением и перенапряжением психических и физических сил детского организма. В привычную, сложившуюся жизнь ребёнка буквально врываются такие изменения как:

- ❖ Чёткий режим дня;
- ❖ Отсутствие родных рядом;
- ❖ Постоянный контакт со сверстниками;
- ❖ Необходимость слушаться незнакомого до этого человека;
- ❖ Резкое уменьшение персонального внимания.

Для того что бы адаптация к детскому саду стала максимально безболезненной для ребёнка: нужно сделать её постепенной.

Потому что каждый ребёнок привыкает по своему.

Однако, можно отметить некоторые закономерности в поведении ребёнка, про которые хотелось бы Вам рассказать.



## **Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка.**

*Основная причина* – это тревога, связанная со сменой обстановки. Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама всегда рядом и в любой момент окажет помощь, он перемещается в незнакомое пространство, где её нет. Встречает доброжелательных, но чужих людей, поэтому ребёнку сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. К тому же личный режим ребёнка нарушается. Все эти факторы могут спровоцировать истерику и нежелание идти в детский сад, а так же простудные заболевания.



**Вторая причина. Отсутствие навыков самообслуживания.**

**Это сильно осложняет ребёнку пребывание в детском саду.**



**Третья причина. Избыток впечатлений. Малыши испытывают много позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и в следствии — этого нервничать, плакать и капризничать.**



**По тому как дети адаптируются к детскому саду, их можно разделить на три основные группы.**

*Лёгкая степень адаптации.*

Длится она от 10 до 20 дней. За это время у ребёнка нормализуются сдвиги в поведении. Он спокойно заходит в группу. На контакт со сверстниками и педагогом идёт по своей инициативе, может попросить о помощи или предложить её сам. Придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечания и одобрения. Он умеет играть рядом с другими детьми и доброжелателен к ним.

### *Средняя степень адаптации.*

Она длится от 20 до 40 дней. В течение этого периода настроение у ребёнка может быть не устойчивым, может наблюдаться отсутствие аппетита, беспокойность сна. На замечания и поощрения реагирует не всегда адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения в группе. Так же такие малыши во время адаптации не редко заболевают. Причём как правило болезнь протекает без осложнений.





## *Тяжёлая степень адаптации.*

Длится такая адаптация от 2 до 6 месяцев. У малышей в этот период может случиться нервный срыв, а так же прибавляются простудные заболевания. Может возникнуть регресс (обратное развитие). Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей. Замечание или похвала оставляют малыша либо безучастным, либо он пугается. Но, постепенно всё может уладиться, и в этом многое зависит от обстановки дома и правильного поведения родителей.



**Для того чтобы адаптация ребёнка к детскому саду прошла как можно быстрее и легче, Вам необходимо придерживаться следующих правил.**

- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 2-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, на сон и в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
- Дома, в выходные дни или во время болезни, необходимо соблюдать режим дня, в большей степени приближённый к режиму детского сада:  
завтрак 8-9 утра;  
обед 12-13 часов;  
сон с 13 до 15 часов;  
полдник в 16 часов, укладывание на ночь не позднее 21-22 часов.  
И стараться максимально придерживаться этого режима.

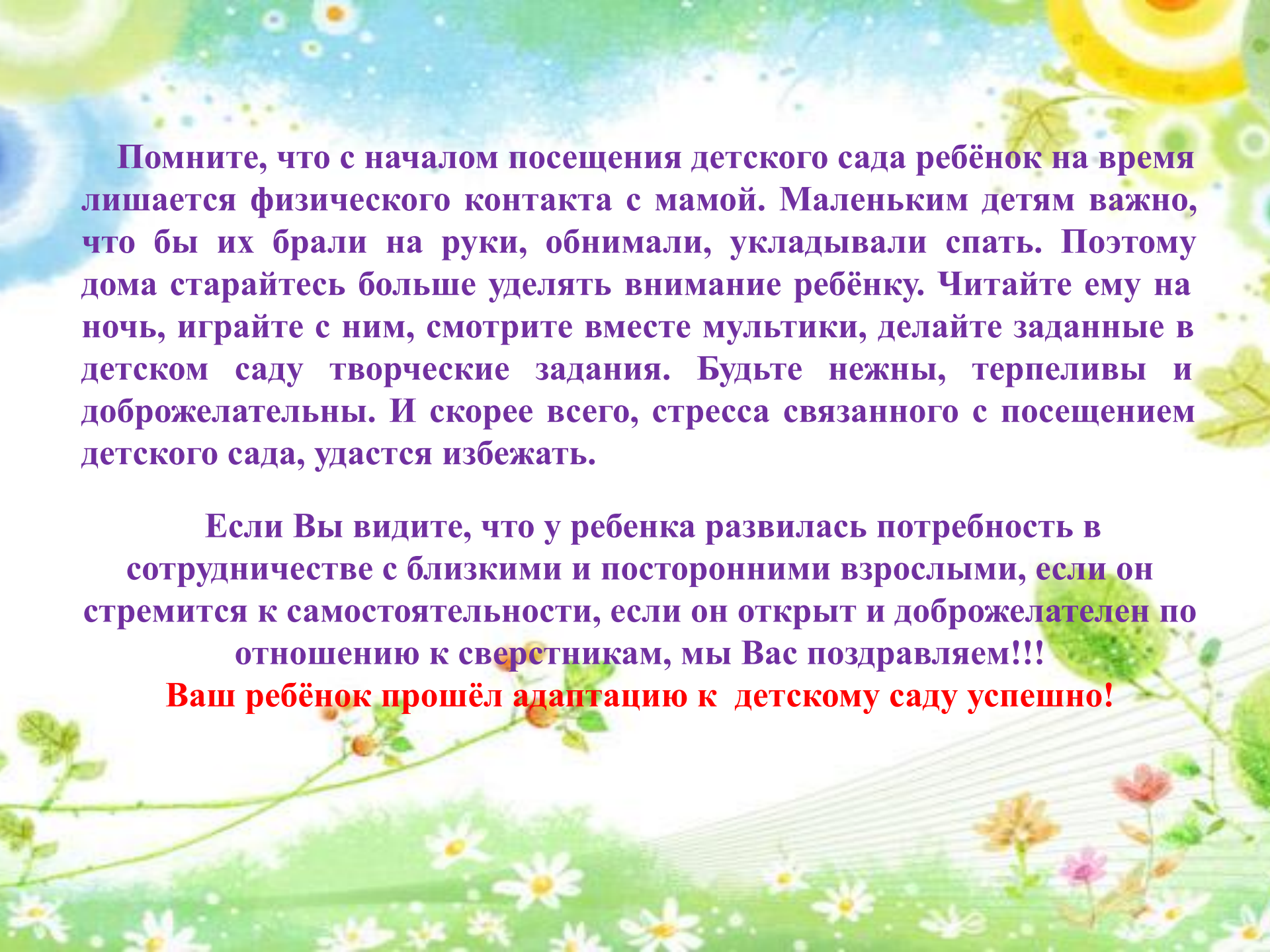


- При ярко выраженных *отрицательных эмоциях*, целесообразно воздержаться от посещения детского сада в течении 2 – 3 дней.
- Расскажите родным и знакомым в *присутствии ребёнка*, что он уже ходит в детский сад. Какой он молодец. Ведь он теперь взрослый, совсем как мама и папа ходит на работу.
- Придумайте 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 нельзя затягивать, прощайтесь легко и быстро. Не вызывайте у ребёнка тревогу. Ваше спокойствие, уверенность и улыбка говорят малышу, что всё в порядке и можно смело отправляться в группу.
- Постарайтесь пораньше забирать ребёнка из детского сада.



- **Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания (они помогут ребёнку чувствовать себя более уверенно): умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, проситься в туалет.**
- **Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, чтобы он мог самостоятельно её одеть и снять, без затруднений.**
- **Уменьшите нагрузку на нервную систему ребёнка. На время прекратите походы в общественные места, сократите просмотр телевизионных программ.**
- **В период адаптации будьте терпимы к изменившемуся поведению Вашего ребёнка. Вы взрослый человек и должны понимать, что он капризничает не потому что «плохой», а из – за того, что ему очень трудно привыкнуть к новому помещению, детям, воспитателям и режиму.**
- **А самое главное, Вы сами должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик».**





**Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с мамой. Маленьким детям важно, что бы их брали на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому дома старайтесь больше уделять внимание ребёнку. Читайте ему на ночь, играйте с ним, смотрите вместе мультики, делайте заданные в детском саду творческие задания. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны. И скорее всего, стресса связанного с посещением детского сада, удастся избежать.**

**Если Вы видите, что у ребенка развилась потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, мы Вас поздравляем!!!**

**Ваш ребёнок прошёл адаптацию к детскому саду успешно!**

*Я маме помогаю:  
Я в детский сад хожу.  
Игрушки не ломаю,  
Детей не обижаю,  
В углу я не сижу.  
Я в садике не плачу,  
Обедаю и сплю.  
Гуляю, куклу нянчу,  
Танцую и пою.*

