

# «В детский сад без слёз»

*(адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ)*



Старший воспитатель: Асташенко Г.В.

Педагог-психолог: Самодурова О.А.



**«Детство** — это важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира — от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш».

**В.А. Сухомлинский**



**Адаптационный период** – серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций ребенка, расстройство сна и аппетита. На эти перемены малыши отвечают, как говорил И.П. Павлов, реакцией осторожности или протеста: становятся робкими, замкнутыми, вялыми, плаксивыми, капризными, упрямыми, беспокойными.



**Адаптационные процессы** охватывают три стороны: ребенка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит конечный результат - спокойный ребенок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение



Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- длительный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
- резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
- особенности нового пространственно-предметного окружения.



## **Адаптация ребенка к ДОО сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.**

Адаптирующегося ребенка отличает:

- преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- утрата навыков самообслуживания;
- нарушение сна;
- снижение аппетита;
- регрессия речи;
- изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
- снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации).



Родители отдают своего ребенка в детский сад по разным причинам. Но даже если это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи (например, обязательный выход матери на работу), оно поселяет чувство тревоги практически в каждом близком ребенку человеке. Именно тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. И чем ближе день, когда малыш переступит порог детского сада, тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

- в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения детского сада (причем в первую очередь, как правило, отрицательные);
- начинается «маркетинг в песочнице» (разговоры с гуляющими мамами на детской площадке все время крутятся вокруг вопросов: «А вы ходите в детский сад? И как там?»);



- обостряется внимание к привычкам и навыкам ребенка, причем не только к культурно-гигиеническим (умение пользоваться туалетом, мыть руки и лицо, есть и пить, раздеваться и одеваться и пр.), но и к поведенческим (как общается с другими детьми, как слушает и выполняет просьбы взрослых и пр.);
- в общении с ребенком и друг с другом появляются слова «детский сад» и «воспитатель» (Вот пойдешь в детский сад... Что скажет воспитатель, если увидит такое...).

### **ВАЖНО!**

- **В присутствии малыша воздержитесь от своих опасений по поводу того, сможет ли он спокойно расстаться с домом, чем его будут кормить, и т. Д**
- **Расскажите малышу, что ему будет хорошо в детском саду, что его ждут добрые воспитатели, весёлые дети, много игрушек.**





И вот малыш в детском саду. Начинается непростой период адаптации к новым условиям жизни. Адаптирующегося родителя отличает:

- повышенная тревожность;
- обостренное чувство жалости к ребенку и к себе;
- преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности ребенка (еда, сон, туалет);
- повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания);
- многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребенком дня).



## **ВАЖНО!**

Ежедневно общайтесь с воспитателем, с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни:

Забирая ребёнка из детского сада задавайте вопросы воспитателям:

- Как спал малыш.
- Какой аппетит у ребёнка.
- Как общался со сверстниками и взрослыми в течении дня.
- Какое настроение было у малыша.

**Помните что спокойный длительный сон, хороший аппетит, спокойное, бодрое эмоциональное состояние, полное восстановление имеющихся навыков, активное поведение – это показатели адаптированности ребёнка к детскому саду.**



# Стадии адаптационного периода

1. Срочная (острая ) адаптация
2. Подострый период или собственно адаптация
3. Период компенсации или адаптированности



- **В остром периоде**, который иначе называется ориентировочным этапом адаптации, отмечаются ярко выраженные изменения поведения ребенка. Первые 2-3 недели все системы органов максимально напряжены, в организме бушует «физиологическая буря». Малыш становится капризным, возбудимым. Появляются отрицательные эмоции в общении с взрослыми и детьми, ухудшается аппетит, становится тревожным сон.



## В срочной адаптации участвуют системы организма ребёнка:

- ✓ Системы управления: ЦНС (центральная нервная система), эндокринная, иммунная.

На фоне стресса наблюдается повышенная возбудимость или вялость, беспокойный сон, эндокринной системой вырабатывается адреналин, снижается сопротивляемость иммунной системы.

- ✓ Системы жизнеобеспечения: ССС (сердечно-сосудистая), дыхательная, пищеварительная, выделительная, вегетативная

На фоне стресса учащается сердцебиение, пульс, затрудняется дыхание, может быть расстройство стула, плохой аппетит, слабость.



## Клинические проявления срочной адаптации:

- ✓ Изменение поведенческих реакций (дети могут быть излишне активны, агрессивны или застенчивы, плаксивы)

### **Важно!**

Создать благоприятный микроклимат в группе и дома, быть внимательным и терпимым к ребёнку. Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь.

- ✓ Вегетативные нарушения:

Бледность кожи, похолодание конечностей, жажда, сухость слизистых, учащение мочеиспускания

### **Важно!**

Соблюдать питьевой режим, одеть на ребёнка колготки, тёплую одежду (толстовку, кофту).



✓ Нарушение речевой активности;

✓ **Важно знать, что:**

После прохождения периода адаптации речевая функция восстанавливается

✓ Нарушение иммунитета: микрофлора глотки, увеличение шейных лимфоузлов, появление острых респираторных заболеваний

**Важно знать, что:**

На фоне стресса ребёнок часто болеет, становится активной собственной микрофлора носоглотки. После прохождения периода адаптации иммунитет восстанавливается.

✓ Соматические нарушения



**Подострый период**, или фаза неустойчивого приспособления, характеризуется постепенной нормализацией поведенческих и физиологических реакций.

Быстрее всего восстанавливается аппетит – как правило, в течение 10-15 дней. Медленнее идет нормализация речи, на это может потребоваться около 2 месяцев. Восстановление сна и эмоционального состояния ребенка происходит обычно за 1 месяц.





**Период компенсации**, адаптированности к новым условиям характеризуется тем, что физиологические и нервно-психические реакции детского организма достигают исходного уровня или превышают его.



## Дать возможность ребёнку быть адаптированным – научиться правильно кормить ребёнка !



### Питание ребёнка в период адаптации

#### В меню ребёнка включаются продукты богатые

- ✓ Витамином С (овоци и фрукты)
- ✓ Провитамином А (каротин) (оранжевые овощи и фрукты)
- ✓ Минералами: йод, цинк, железо (мясо, рыба)
- ✓ Полиненасыщенными жирными кислотами «Омега- 3» (рыба)
- ✓ Пробиотиками и пребиотиками (кисломолочные продукты)



Важно знать, что

В период адаптации у ребёнка на фоне стресса снижается аппетит, возможна небольшая потеря в весе. Поэтому родителям необходимо дома включать в меню продукты, богатые микро и макро элементами (см. предыдущий слайд).

Максимально приблизить режим питания и меню дома к режиму и меню в детском саду.



# Факторы, определяющие успешность адаптации:

## ✓ состояние здоровья и уровень развития ребенка.

У здоровых детей адаптация проходит относительно легко, в то время как у соматически ослабленных детей данный процесс может протекать с осложнениями. Тяжелее всего адаптация к условиям ДОО проходит у детей со слабым здоровьем: у данных детей наблюдаются частые обострения основного заболевания. Такие дети чаще болеют.

## ✓ возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение.

Самый лучший возраст, когда ребенка следует отдавать в садик, по мнению психологов, 3 - 3,5 года. Трехлетние дети отличаются адаптационными возможностями от двух- и четырехлеток. Ребенок двух лет сильно привязан к матери, ему трудно привыкнуть к новой обстановке. Четырехлетним детям сложно привыкнуть к ДОО из-за того, что они привыкли к домашним условиям.

## ✓ степень сформированности у ребенка общения с окружающими.

Если ребенок имеет опыт общения только с членами семьи, с узким кругом людей, то при расставании он глубоко переживает расставание с близкими, т.к. опыта общения с посторонними не имеет, не готов вступать с ними в контакт. Как правило, чем уже круг общения в семье, тем длительнее происходит адаптирование ребенка к условиям дошкольного учреждения.



# Уровни адаптации



## Первый уровень: Легкий (10-15 дней)



При ознакомлении с окружающим легко включаются в предметную, самостоятельную деятельность или игру.

В игре могут играть как самостоятельно, так и со сверстниками. Быстро устанавливают контакт со взрослыми.

Могут занять себя содержательной игрой, не чувствуя себя беспомощным, так как самостоятельны, навыки самообслуживания сформированы. В течение дня смеются, ликут, поют, радостно бегут навстречу сверстникам, воспитателям.



## Второй уровень: Средний (20-40 дней)



Дети этого уровня характеризуются привыканием к детскому саду, адекватным поведением: наблюдают за действиями взрослых и сверстников, сторонятся их, впоследствии подражают им, в первые дни плачут, вспоминают родителей после их ухода, а в течение дня играют со сверстниками, общаются со взрослыми. У таких детей сформированы навыки самообслуживания, они ищут контакты со сверстниками, спокойны, активно играют.



## Третий уровень: Тяжелый (от 2 до 6 месяцев)



В период адаптации к детскому дошкольному учреждению дети проявляют тревогу, беспокойство.

Дома у них выраженное отрицательное, негативное отношение к воспитателю и сверстникам.

Требуют к себе постоянного внимания со стороны воспитателя, не замечают сверстников, уровень игровых умений не высок, низкий уровень сформированности самостоятельности.

В течение дня практически не меняется эмоциональное состояние (бездеятельность, плач, требуют утешения, безучастно сидят, с детьми в контакт не вступают).





# Что такое дезадаптация?

Процесс адаптации к детскому саду все дети переживают по-разному, но в большинстве случаев малышам все же удается адаптироваться к новой обстановке за **3-6 месяцев**. Однако случается, что адаптация ребенка к детсадовским условиям затягивается, а то и вовсе терпит крах, что называется **дезадаптацией**.

Полная дезадаптация встречается **довольно редко** (примерно в 1 случае из 100). В этих случаях психолог работает с ребенком и с его семьей индивидуально.

## Признаки дезадаптации:

- **Нарушение ночного сна**, когда малыш просыпается среди ночи и плачет, что свидетельствует о сильном стрессе, пережитом в течение дня
- **Проблемы со стулом в виде запоров** (ребенок может стесняться какать в детском саду) или, наоборот, расстройства желудка на нервной почве перед походом в детское учреждение.
- Постоянное нервное напряжение приводит к **частым простудным заболеваниям и обострениям хронических болезней**. Так что если ребенок ходит в детский сад неделю, а потом 3 недели болеет, это тоже, с большой вероятностью, результат дезадаптации.



**Объективными показателями окончания адаптационного периода являются:**

- глубокий спокойный сон;
- хороший аппетит;
- бодрое эмоциональное состояние;
- полное восстановление имеющихся навыков;
- активное поведение и соответствующая прибавка в весе по возрасту.



## Рекомендации родителям по адаптации ребенка к ДОУ

•Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка.

Если вы так не считаете, займитесь аутотренингом - возьмите листочек и напишите в ответ на вопрос «Зачем мне нужен детский сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу .

•Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке, не торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребенку возможность поучиться самому найти выход из ситуации.



• **Ходите с ребенком в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста** – учите ребенка общаться, вместе играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т.п. – показывайте, как это надо делать.

• **Играйте с ребенком дома в детский сад**, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка.

• **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.



• Максимально приблизьте режим ребёнка дома к распорядку дня в детском саду, при этом важно упорядочить часы сна, питания, бодрствования, а при проведении режимных процедур поощрять и развивать детскую самостоятельность.

• Если вы определились с выбором дошкольного учреждения, начинайте осваивать его территорию, приходите на утренние прогулки (что также поможет вам и ребенку привыкнуть к режиму детского сада), познакомьтесь с воспитателями, играйте с детьми, запоминайте их имена, чтобы потом напоминать их ребенку. Посетите психолога детского сада, проконсультируйтесь с медицинской сестрой или врачом, т.е. сами получите как можно больше разнообразной информации о том месте, где ваш ребенок будет проводить большую часть времени. Самое главное – это ваше доверие и вера, что все будет хорошо.



- Желательно, чтобы вы познакомились с меню детского сада и приучили детей к блюдам, включённым в него. Приучайте детей есть разнообразную пищу, тщательно жевать, после еды пользоваться салфеткой.
- Ежедневно общайтесь с воспитателем, с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.
- Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь.
- Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период. В адаптационный период разрушение любых привычек, в том числе и таких, как – сосёт палец, не засыпает без соски, сосёт грудь и других – нежелательно, т.к. это осложнит приспособление к новым условиям. Об этом необходимо предупредить воспитателя. Берегите нервную систему ребенка!



- Расскажите малышу, что ему будет хорошо в детском саду, что его ждут добрые воспитатели, весёлые дети, много игрушек.
- В присутствии малыша воздержитесь от своих опасений по поводу того, сможет ли он спокойно расстаться с домом, чем его будут кормить, и т. д.
- Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.
- Не уходите, не попрощавшись. Нужно честно рассказать ребенку, что сейчас вы уйдете, а потом обязательно за ним вернетесь. Говоря «Поиграй, а я тут за дверкой постою» получается, что вы ребенка обманули и ушли, а это подрывает важнейшее ощущение в жизни ребенка раннего возраста – базовое доверие к миру.



## Книги, которые помогут вашему ребенку адаптироваться

Дети часто просят почитать им одну и ту же книгу, сказку, потому что для них это очень важно: каждый раз при прочтении ребенок вместе с героем книги проживает какую-то значимую для него в данный момент историю, учится находить пути решения, а затем этот «книжный» опыт он переносит в свою реальную жизнь.

Читайте ребенку книги о детском саде, разговаривайте с ним об этом.

Корнелия Спилман  
**КОГДА Я  
СКУЧАЮ**



ПОЛЕЗНЫЕ СКАЗКИ



ПИТЕР





В заключении следует отметить, что выработка единых требований к поведению ребёнка, согласование воздействий на него дома и в детском саду – важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни.

Если вами учтены все предыдущие рекомендации, то уже 90% самого сложного позади.



- В нашем детском саду четко организована система работы с детьми в период адаптации.
- В работе по организации адаптационного периода принимают участие **заведующий ДООУ, старший воспитатель, старшая медицинская сестра, педагог-психолог, воспитатели группы.**



- **Педагог-психолог** детского сада регулярно проводит **занятия** с детьми в период адаптации.
- Ранее, в прошлых учебных годах, мы организовывали **совместные детско-родительские занятия с психологом**, которые позволяют всем познакомиться, установить доверительные отношения, рассказать родителям как мы работаем с детьми.
- **В этом году мы предлагаем вам принять участие в занятии в дистанционном режиме** (На основании письма департамента образования мэрии г. Ярославля от 28.08.2020 №01-18/3995 «О работе МДОУ в условиях рисков распространения COVID-19»).
- Для этого открывайте **прикрепленный видео-файл** и занимайтесь вместе с нами дома!
- **Будем очень рады вашему участию!**



Каждому родителю интересно знать, чем занимается его ребенок в детском саду.

Для вас, уважаемые родители, наш фотоальбом (смотрите далее на слайдах)















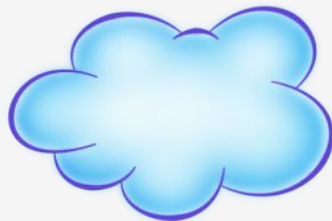




## Уважаемые родители!

- Мы, педагоги «Детский сад № 246», всегда открыты для Вас и готовы общаться на интересующие Вас темы!
- Если Вам требуется консультация педагога-психолога, Вы можете записаться по телефону 48-72-81 или написать в нашу группу Вконтакте <https://vk.com/public192126357>
- Призываем Вас к сотрудничеству, ведь только вместе мы сможем сделать процесс адаптации вашего ребенка более комфортным.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

