

**Собственная методическая  
разработка**

**Адаптация ребёнка к ДОУ**

**Рекомендации для  
родителей**

Воспитатель первой категории  
Халикова Тамила Мирселимовна  
ГБДОУ детский сад №19  
Калининского района  
г. Санкт Петербурга



Слово «Адаптация» означает «приспособление к новому, неизвестному».

У маленького ребенка весь окружающий его мир – это МАМА. Он познает мир её глазами, видит в нем то, чему его научили. Его окружают люди родные, близкие. Живя в семье в определенных условиях, ребенок постепенно приспосабливается к условиям окружающей среды. Между организмом и этой средой устанавливаются правильные взаимоотношения, происходит адаптация организма к определенной температуре помещения, к окружающему микроклимату, к характеру пищи, к людям которые его окружают. Это его МИР, в котором он живет. Другого мира он еще не знает.

В этом мире у него формируются различные привычки: он привыкает к режиму дня, способу кормления, укладывания, формируются определенные взаимоотношения с родителями, привязанность к ним, родным людям.

Отдавать ребенка в детский сад или нет – вопрос многих семей. Родителям страшно менять то, чего они достигли в воспитании своего малыша.

В случае, если установленный в семье порядок почему-то изменяется, обычно поведение ребенка временно нарушается. Это нарушения уравновешенного поведения объясняется тем, что малышу трудно приспособиться к возникшим изменениям, у него не могут быстро затормозиться старые связи, а вместо них также сформироваться новые.



Ваш ребёнок вступил в интересный и важный этап жизни. При поступлении в ДООУ ребенок попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится адаптироваться не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне. Ребенок сразу не справляется с такой нагрузкой и начинает испытывать адаптационный стресс, ведь адаптивные возможности малыша весьма ограничены.



# Что сделать родителям и воспитателям для того, чтобы адаптационный период проходил для ребят безболезненным и легким?

## Что должны знать родители?

- Чем чаще ребенок будет общаться со взрослыми, детьми в различной обстановке, тем быстрее и увереннее он сможет перенести приобретенные умения и навыки в обстановку детского сада.
- Неформальное посещение детского сада. Т. е. прогулки по территории детского сада, наблюдение за играми детей на прогулке, сопроводительный рассказ о садике, причём рассказ должен быть красочным и позитивным. Старайтесь показать в своем рассказе ребенку, как весело и хорошо детям в детском саду.

В первые дни ребенок должен прибывать в группе не более 2-3 часов.

Для первых посещений рекомендуются часы, отведенные для прогулок, игр.

В первый день кратковременное знакомство с воспитателем, направленное на формирование интереса к детскому саду, на установление контакта между ребенком и воспитателем в новой ситуации.

Отрицательное влияние на течение адаптации, а также на поведение детей при поступлении в детское учреждение оказывает отсутствие единства системы воспитания в семье и в детском учреждении



## Памятка для родителей по адаптации к детскому саду

Как нужно вести себя с ребёнком:

- Уделять ребенку в три раза больше внимания, чем раньше.

Совместные игры, массаж, нежность и ласка. -показать ребёнку его статус (он стал большим

- В разговорах подчеркивать важность и особенность его «взрослого» положения;

- не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни; - обратить внимание на положительный климат в семье.

- В этот период не планировать резких перемен и уклада жизни ребенка. - следует снизить нервно-психическую нагрузку, больше времени проводить на открытом воздухе; сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребёнка, специфике режимных моментов и т.д.;

- при выраженных невротических реакциях (резкий, длительный плач без причины, плохой сон ночью, снижение аппетита, немотивированная агрессия, заторможенность и гиперактивность, не свойственные ранее вашему малышу), не посещать учреждение несколько дней, до восстановления прежнего состояния.



## Как не надо вести себя с ребенком:

- обсуждать проблемы, связанные с детским садом, в присутствии ребенка
- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах
- препятствовать контактам с другими детьми
- увеличивать нагрузку на нервную систему (водить ребенка в театры, кино, зоопарки, детские развлекательные центры. Детская психика не сможет справиться с таким объемом новых эмоций);
- одевать ребёнка не по сезону (перегрев и кутание ослабляет собственные защитные процессы организма ребенка, затрудняет терморегуляцию. Снижение иммунитета и как результат – частые ОРВИ);
- конфликтовать дома, наказывать ребёнка за капризы



## Адаптация детей к ДОУ

### Что такое «период адаптации к детскому учреждению»?

Одна из самых характерных трудностей в воспитании детей раннего возраста — это проблема адаптации к новым условиям и к детскому учреждению.

Поступление ребенка в ясли вызывает, как правило, серьезную тревогу у взрослых. И она не напрасна. Известно, что изменение

социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Особенно уязвимым для адаптации является ранний возраст, поскольку именно в этот период детства ребенок менее всего приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним.



В этом возрасте адаптация к детскому учреждению проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. Некоторые дети с большим трудом переживают даже кратковременную разлуку с мамой: громко плачут, всего боятся, сопротивляются всяким попыткам вовлечь их в какое-либо занятие. Понятно, что хотя бы один такой ребенок может «парализовать» работу всей группы.

Здесь требуется терпение, умение вызвать доверие к себе и сотрудничество с мамой ребенка. И, конечно же, индивидуальный подход: одним детям нужны ласка и физическая близость, другие, напротив, избегают прямого контакта и предпочитают побыть в одиночестве, третьих можно заинтересовать новой игрушкой.

## Особенности адаптационного периода:

1. Эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребенок много плачет, стремится к физическому контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от них, сторонится сверстников. Особенности поведения детей в этот период во многом связаны с особенностями их темперамента. Дети с флегматическим темпераментом будут вести себя скорее заторможенно, а дети с холерическим темпераментом, наоборот, будут излишне возбуждаться, часто плакать. В любом случае социальные связи ребенка могут оказаться очень напряженными, а иногда и полностью нарушенными.

2. Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите. Разлука и встреча с родными протекают подчас очень бурно, экзальтированно: малыш не отпускает от себя родителей, долго плачет после их ухода, а приход вновь встречает слезами.

3. При этом меняется и активность ребенка по отношению к предметному миру. Игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему снижается.

4. Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом.

5. Общее подавленное состояние в совокупности с тем обстоятельством, что ребенок попадает в окружение сверстников и подвергается риску инфицирования, что приводит к частым болезням.



# СТЕПЕНИ АДАПТАЦИИ



- Период **легкой адаптации** длится 1–2 недели. У ребенка постепенно нормализуется сон и аппетит, восстанавливается эмоциональное состояние и интерес к окружающему миру, налаживаются взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.
- Во время адаптации **средней тяжести** нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче, привыкание к яслям длится дольше. Сон и аппетит восстанавливаются только через 30–40 дней, настроение неустойчиво, в течение месяца значительно снижается активность малыша: он часто плачет, малоподвижен, не проявляет интереса к игрушкам, отказывается от занятий, практически не разговаривает. Эти изменения могут длиться до полутора месяцев.
- Особую тревогу родителей и воспитателей вызывает состояние **тяжелой адаптации**. Ребенок начинает длительно и тяжело болеть, одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль. Другой вариант тяжелого протекания адаптационного периода — неадекватное поведение ребенка, которое граничит с невротическим состоянием.

## **Правила поведения для мам в период адаптации ребенка к детскому учреждению.**

1. Поддерживайте инициативу воспитателя и сотрудничайте с ним во всём.
2. Активно играйте не только со своим ребенком, но и с другими детьми.
3. Если вы поиграли с малышом, соберите игрушки и поставьте их на место, чтобы и другие могли поиграть.
4. Предоставьте выбор игры ребенку. Взрослый следует за ребенком, поддерживает его интерес, становится партнером по игре.
5. Взаимодействуя с ребенком, старайтесь держаться на уровне его глаз.
6. Активно радуйтесь удачам малыша.

Признаком завершения периода адаптации является хорошее физическое и эмоциональное самочувствие ребенка, его увлеченная игра с игрушками, доброжелательное отношение к воспитателю и сверстникам.





С вашей помощью мы найдем ключик к каждому ребенку. Богатый опыт и знания воспитателей, Ваша забота и любовь к детям, иными словами согласованная работа с семьей, опирающаяся на знания возрастных и индивидуальных особенностей, потребностей ребенка и необходимых условий воспитания ребенка до поступления в детский сад, позволит решить проблему на должном уровне.

***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ***