

# АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА 2 – 3 ЛЕТ К ПРЕБЫВАНИЮ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.



**Учебное пособие для родителей, подготовлено  
воспитателем Тарасовой О.М. совместно с  
психологом Любимовой Ю.В.**

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА



- Ярко выраженная привязанность к маме, взаимозависимость, симбиоз (крайнее проявление)
- Потребность постоянно держать маму в пределах собственного взгляда
- Потребность многократно взаимодействовать с мамой в течение короткого промежутка времени (общаться, играть, телесно контактировать)
- Настроение и эмоция ребенка напрямую зависят от настроения и эмоции, которые демонстрирует мама («отражение»)
- Различная степень негативизма к незнакомым и малознакомым людям (от настороженности до ярких протестных реакций : плача, крика)
- Завершение формирования «базового доверия к миру», т.е. чувства начального позитивного мироощущения.



## УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ!

Вы задумались о необходимости отдать малыша в детский сад?

Первое, что необходимо сделать- это

принять решение.

- Честно ответьте сами себе на вопрос:

*Готова ли я отдать ребенка в сад, пройти вместе с ребенком трудный период адаптации и при*

*этом*

**не отступить!?**



## НЕ СТОИТ ОТДАВАТЬ РЕБЕНКА В ЯСЛИ, ЕСЛИ:

- Вы не уверены в твердости собственных намерений относительно поступления ребенка в сад
- Вы не работаете, находитесь дома
- У Вас недавно родился второй, младший ребенок\*
- Ваши детские воспоминания носят негативный характер и Вы переносите эти чувства на Вашего ребенка: Вы твердо уверены, что в садике малышу будет плохо, но «так положено»
- Вы, как любящая мама, желаете еще год провести дома с ребенком, но родные настаивают
- Вы очень эмоционально переживаете будущее «расставание»



*\* Проконсультируйтесь с психологом*



## НЕОБХОДИМО ОТДАТЬ МАЛЫША В САДИК, ЕСЛИ:

- Ребенок приближается к 3х летнему рубежу
- Вы вынуждены выйти на работу
- Малыш заметно общителен: подолгу играет без мамы, спокоен при длительном мамином отсутствии, спокойно реагирует на внимание посторонних людей\*, интересуется детьми



*\* Проконсультируйтесь с психологом*

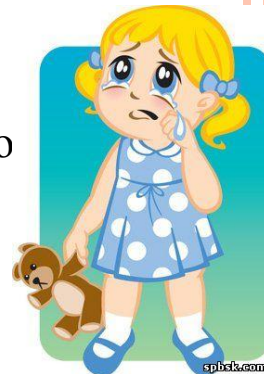
## АДАПТАЦИЯ К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ

- Это время, необходимое для приспособления всех функций организма ребенка (физиологических и психологических) к пребыванию в новой обстановке, изначально чуждой ребенку 2х летнего возраста



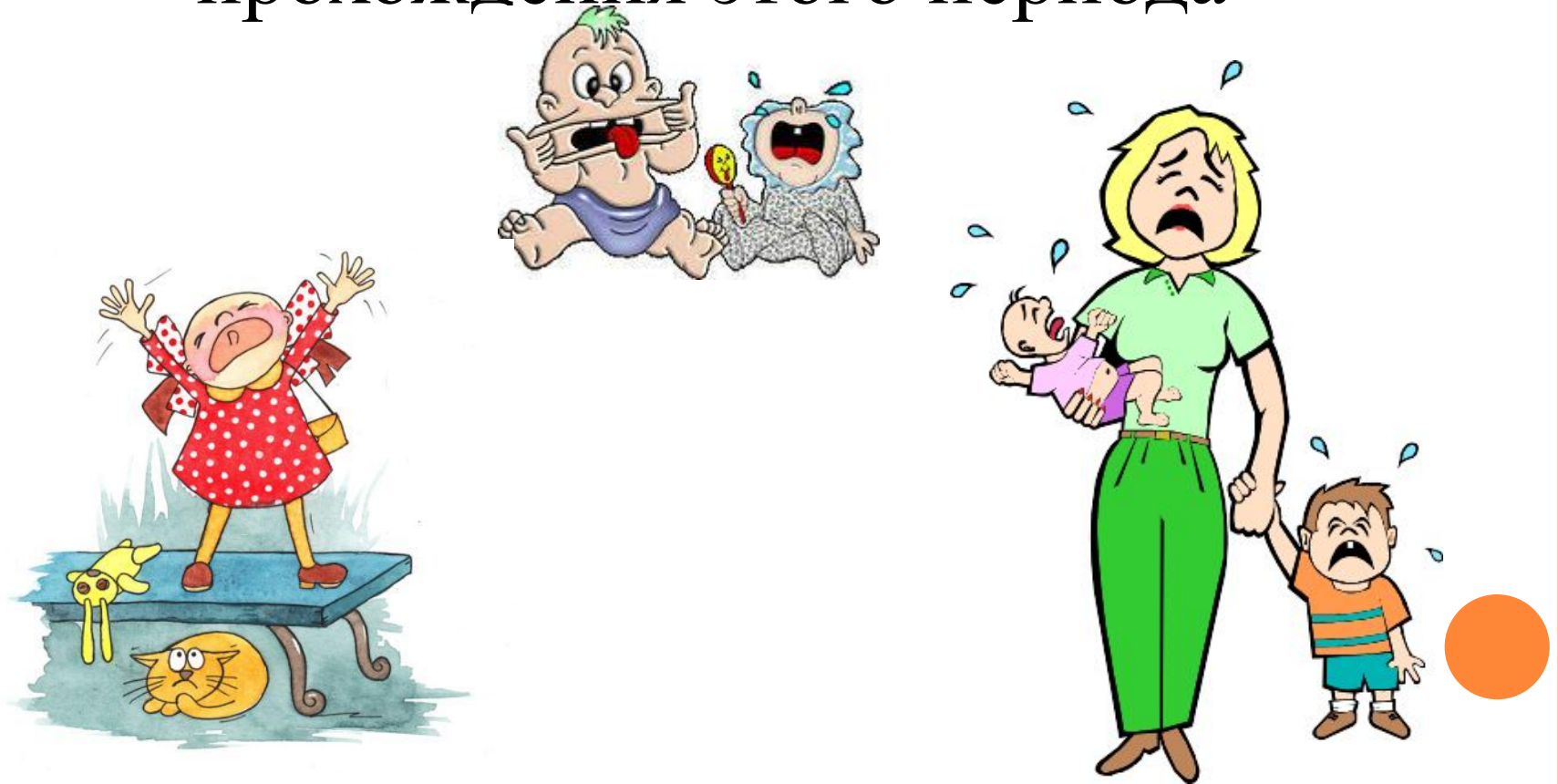
# Что может нарушиться в состоянии и поведении ребенка?

- Эмоциональные нарушения: плаксивость, протестные настроения, симбиотические формы проявления привязанности к маме, регресс навыков и речи («теряется»\* то, что ребенок уже освоил: речевая активность, гигиенические навыки), постоянный резко пониженный эмоциональный фон, резкое снижение познавательной и игровой активности
- Неврологические нарушения: нарушения сна и питания, изменение цвета кожных покровов, запинки в речи, энурез, всхлипывающий плач, тремор, тикообразные проявления (подергивания, подмаргивания, ...)
- Нарушения физического состояния: резкое снижение иммунитета, отсюда – вероятность простудных и вирусных заболеваний. Вероятность заболеваний психосоматических: все болезненные проявления (высокая температура, рвота, жидкий стул) заканчиваются дома, в родных стенах, но возобновляются в группе. Организм «помогает» ребенку в поиске путей к маме, к дому.
- Поведенческие нарушения: трудность утреннего «сбора» в садик, навязчивое следование за воспитателем, невнимание к детям, негативирование и протест, отказ играть, боязнь группового пространства, бесконечные и многократные повторения «зова мамы» («Где моя мама?», «А когда моя мама придет?»), усиление «ритуального поведения» (спать-если взрослый сидит на кровати; кушать-если читают сказку,...)



**БУДЕМ ЗНАТЬ, ЧТО 99,9 % ДЕТЕЙ  
ПОДВЕРЖЕНЫ ТРУДНОСТЯМ  
АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА**

- ▣ **Разница лишь в степени тяжести  
прохождения этого периода**







# ВАЖНО!

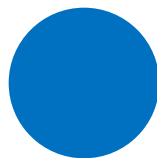


Специалистами Института педиатрии разработаны критерии адаптации (условные\* нормативы), характеризующие степень тяжести прохождения адаптационного периода

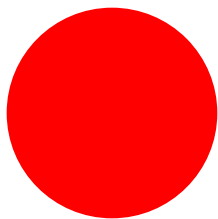
Бывают степени адаптации:



- Лёгкая



- Средняя



- Тяжёлая

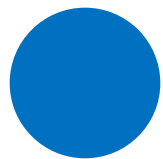




## ЛЕГКАЯ СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ:

- Заболевания- не более 10 дней за месяц
- 30 дней возможен утренний плач и плач при прощании
- Признаки невротических реакций и вегетативных проявлений отсутствуют
- Речь затормаживается, но инструкции взрослых выполняются
- Отношения с близкими не нарушаются
- Отношение к детям- от безразличного до заинтересованного, к взрослым- скорее заинтересованное

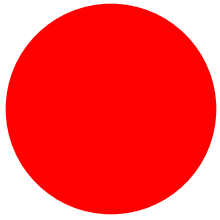




## СРЕДНЯЯ СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ:

- Настроение неустойчивое в течение месяца, в течение дня- плаксивость
- Заболеваемость- не более 2 раз за 2 месяца, не дольше 10 дней каждое.
- Сон восстанавливается только к 30-40 дню, качество сна страдает
- Аппетит появляется к 20-40 дню
- Отношение к близким- эмоционально-возбужденное, плач и крик при расставании и встрече
- Невротические реакции, вегетативные проявления





## ТЯЖЕЛАЯ СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ:

- ❑ Сон полностью нарушен: трудное засыпание, плач во сне, неустойчивость сна
- ❑ Настроение безучастное, пассивное, длительный плач
- ❑ Отношение к детям- сторонится , избегает или проявляет агрессию.
- ❑ Аппетит снижается сильно и надолго, возможен полный отказ от еды
- ❑ Поведенческие реакции нормализуются к 60му дню пребывания в саду.
- ❑ Нервно-психическое развитие отстаёт на 2-3 квартала, заболевания более 3 раза за 2 месяца.



# ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЕЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ:



- Утренние разговоры с родителями запрещены. Всё внимание-индивидуальному приему детей в группу, смягчение их эмоционального напряжения
- Разговоры воспитателя с родителями о детях в присутствии детей запрещены. При нарушении этого правила тревожность детей многократно усиливается. Можно обсуждать состояние ребенка на вечерней прогулке, по телефону, по Интернету
- Приветствуется ведение воспитателями собственной (закрытой) групповой странички в социальной сети, с выкладыванием фотографий повседневной групповой жизни (с разрешения родителей)
- Приветствуются эмоционально важные для ребенка предметы: личная мягкая игрушка для сна, либо «мамина вещь», способные снизить напряжение малыша
- Следует использовать в работе личные фотографии малыша (в оформлении шкафчиков, столиков, на кроватках)



- Период адаптации Вашего ребенка- это труднейший этап деятельности педагога в яслях. Он требует от воспитателя чуткости, терпения, выдержки. Эмоциональные и физические затраты воспитателя в группе двухлеток- неизмеримы.

**Берегите своих воспитателей-  
им еще воспитывать Ваших детей!**



# ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СЕМЬЕ РЕБЕНКА



# ЧЕМ РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ МАЛЫШ ЗАРАНЕЕ:



- За полгода: приблизить режим жизнедеятельности ребенка к режиму садика (узнайте у администрации, других родителей). Обратите особое внимание на раннее пробуждение!!!
- За 2 месяца: скорректировать режим питания, ввести в рацион полноценные «домашние» блюда, сходные по составу с меню сада: овощные блюда, каши\*, кура\*, говядина, рыба\* (при отсутствии аллергии)
- За 1 месяц: совершать прогулки по игровым площадкам садика, обращая внимания ребенка на горки, лесенки, качельки. Создайте положительный настрой к территории садика
- Возможно, стоит познакомиться на игровой площадке с будущими одноклассниками и их мамами







## РОДИТЕЛЯМ. ВАЖНО!



- **Первые полгода**, отводя и забирая ребенка из садика :
  - Соберитесь с моральными силами и излучайте уверенность и радость (несмотря ни на что!)
  - Помните: разговоры о садике, группе, воспитателях, детках начинаются и заканчиваются у порога учреждения
  - Всё время, что ребенок с Вами, используйте для радостного эмоционального общения с ним. Пригодится всё, чего днем, в садике, ребенок лишен: мамины «обнимашки», шутки, баловство с папой, игра, общение с любимыми родными





## УТРОМ ДОМА



- Будьте ребенка заранее, чтобы избежать поспешности в сборах. Пусть малыш имеет в запасе время «проснуться» и покапризничать
- Если малыш с удовольствием завтракает дома, не отказывайте ему в этом, хотя бы первое время. Завтраки в садике- навык «завтрашнего дня». Увеличьте время для завтрака
- Напротив, ребенок не ест дома: тихонько сообщите об этом воспитателю- педагоги найдут возможность покормить малыша
- Утром будьте с малышом доброжелательны, терпеливы и немногословны. Ребенку нужно сосредоточиться, привыкнуть к новой организации своего дня. Суэта тревожит ребенка
- Постарайтесь, чтобы в первые дни или недели ребенка отводил в сад ПАПА (или другой родственник). Прощание с мамой намного сильнее травмирует малыша.





## УТРОМ НА ПОРОГЕ САДА



- Придумайте свой вариант короткого ритуального текста прощания с малышом в группе. Один и тот же текст и действия (ритуал), повторяемые ежедневно при входе в сад, успокаивают ребенка. Например: «Сейчас я тебе помогу снять курточку, поцелую и уйду. Потом приду». Фраза должна быть короткой и конкретной. В группе, раздевая ребенка, повторяйте эту же фразу. Избегайте длинных эмоциональных объяснений
- Помогая ребенку раздеться, излучайте уверенность и хорошее настроение. Постарайтесь, этим Вы поможете своему ребенку.
- Прощание с ребенком должно быть максимально коротким. «Долгие проводы- лишние слёзы», - это про утро в яслях.
- Отдайте ребенка воспитателю и быстро и уверенно уходите: отсчет времени для успокаивания ребенка начинается с момента Вашего ухода
- Запрещено стоять под дверью, под окнами: ребенок незримо «подключен» к Вам. Пока Вы рядом- он чувствует Вас и будет звать.
- Среднее время успокаивания для малыша 2-2,5 лет- это 10 минут
- Доверяйте воспитателю. Ваш ребенок- Единственный, но не первый в его практике. Воспитатель- это специалист, прошедший профессиональный и моральный «отбор»





## ВАЖНО!



- Вы захотели присутствовать в группе вместе с ребёнком, хотя бы «первое время»

Помните, Ваше пребывание в группе со своим малышом:

- а) травмирует остальных детей,
- б) смущает воспитателя,
- в) отодвигает время начала адаптации для Вашего ребенка на время Вашего присутствия в группе.

Другими словами, адаптация начинается

с момента ухода мамы!



# ДНЁМ (ВЕЧЕРОМ)



- Первый месяц Вам порекомендуют забирать ребенка после прогулки, либо после обеда. Постепенность- залог успеха
- Через месяц-полтора после начала посещения сада забирайте ребенка вечером, с прогулки
- Первые полгода желательно забирать ребенка до 17 часов- малыш еще мал и физически нуждается в маме
- Время полезной активности ребенка дома должно быть не меньше времени активности в саду: 6-7 часов в саду и столько же- с мамой
- Приходите за ребенком с уверенным и радостным настроем: ребенок не должен знать о Ваших сомнениях и страхах. Помогите своему малышу.
- Встречая Вас вечером, ребенок, скорее всего, побежит к Вам с плачем. Помните: Ваше возвращение- это сильнейший эмоциональный стресс для малыша. Он злится на Вас и радуется Вам. Просто обнимите и поцелуйте, порадитесь встрече.
- Категорически запрещено расспрашивать ребенка о подробностях дня в садике. Разговоры о садике усиливают тревожность малыша- он не готов радоваться новым условиям пребывания.



# ВЕЧЕРОМ В КРУГУ СЕМЬИ



- Запрещены любые обсуждения ребенка: его поведения утром перед садиком, вечером, особенностей его пребывания в группе (при ребенке, по телефону при ребенке)
- Используйте это время для радостного и веселого совместного вечера



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОПРОВОЖДЕНИЮ ПЕРВЫХ ДНЕЙ В САДУ

- Будьте готовы: на 10-15 день ребенок, возможно, приболеет. Не обсуждая причин, оставьте его дома. Ребенок должен видеть: это Ваша инициатива оставить его дома, и болезнь здесь ни при чем. Просто Вы соскучились
- Если есть возможность, каждый 9-10-й день оставляйте ребенка дома просто так, без видимых причин. Это необходимо для разгрузки нервной системы ребенка
- Помните: адаптация начинается вновь после каждого эпизода болезни. Будьте терпеливы !



## АДАПТАЦИЯ ЗАКОНЧЕНА, ЕСЛИ:

- Малыш болеет не чаще 1 раза в месяц-полтора
- Вы забираете малыша из сада, а он зовет Вас в группу-показать игрушки
- Всё чаще Вы, забирая малыша, ждете его: ему надо доиграть
- Ребенок запомнил имена некоторых детишек в группе
- Разговоры о садике начинает сам малыш, эти разговоры позитивно окрашены
- Вернулись, казалось бы, утраченные навыки: малыш снова активно говорит или пытается говорить, снова пользуется горшком.
- Сон нормализовался
- Вы замечаете явный прогресс в развитии: ребенок освоил новые виды игр, стремится к продуктивной деятельности
- Малыш пританцовывает, показывает танцевальные движения, «напевает» песенки с музыкального занятия
- Малыш много улыбается!





# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Если у вас хороший детский сад,  
добрые и профессиональные воспитатели,  
если вы полны решимости помочь малышу,  
то ваши детки быстро пройдут  
период адаптации.

К Новому году будут счастливы  
Все - и дети, и их родители!





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

