

# «Мамочка, не волнуйся!», или Я иду в детский сад

**Адаптация ребенка к ДОУ**

Педагог – психолог Наталья  
Валериевна Яшина



# Адаптация

**ЭТ**

**О**

**приспособление или привыкание  
организма  
к НОВОЙ обстановке.**



# Степени адаптации

Лёгкая

Средняя

Тяжелая





# Легкая адаптация

Сдвиги нормализуются в течении 10-15 дней.

**Здоровье.** В период адаптации заболевания не более одного раза сроком на 10 дней.

**Аппетит.** В первые дни может быть снижен. Затем нормализуется.

**Сон.** В первую неделю возможны проблемы с засыпанием. Сон может быть непродолжительным К 20 дню сон нормализуется.

**Настроение.** Настроение бодрое, заинтересованное может сочетаться с утренним плачем. Преобладает спокойное эмоциональное состояние, однако оно нестабильно.

**Поведение.** В первые дни возможно проявление пассивно разрушительной активности, направленное на выход из ситуации.



# Средняя адаптация

Сдвиги нормализуются в течении месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса.

**Здоровье.** Заболевают не более двух раз за этот период сроком до 10 дней. Может снизиться вес, появиться тени под глазами, бледность. Восстановление происходит через 20-40 дней.

**Аппетит.** Снижается. В первые дни возникают отказы от еды. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней

**Сон.** Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне. Просыпается со слезами. Сон восстанавливается через 20-40 дней

**Настроение.** Наблюдается подавленность, напряженность. Быстрый переход к отрицательным эмоциям, частый плач, заторможенность. Обычно к 20 дню состояние нормализуется.

**Поведение.** Отсутствие активности. В дальнейшем активность избирательна. Ребенок не пользуется приобретенными навыками



# Тяжелая адаптация

длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое так и психическое истощение организма.

**Здоровье.** Часто болеют, более трех раз за период. Проявляются признаки невротических реакций. Возможны нарушения стула, мочеиспускания, невротическая рвота.

**Аппетит.** Снижается. Стойкий отказ от еды. С трудом привыкает к новой пище. Может отказываться от самостоятельного приема пищи. Аппетит восстанавливается к 60 дню.

**Сон.** Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне. Просыпается со слезами. Сон восстанавливается примерно к 60 дню.

**Настроение.** Тихий плач, хныканье, страх, ступорозное состояние. Настроение безучастное много и длительно плачет.

**Поведение.** Пассивное поведение. Активность отсутствует. Частое отрицание любой деятельности.

Если прошло достаточно времени, а ребенок так и не привык к детскому саду, то надо задуматься и внимательно проанализировать, что именно его беспокоит, подробно поговорить с воспитателями и посоветоваться с психологом.



# Мамины тревоги

**Наибольшую силу беспокойности вызывает:**

Не сформированность  
самообслуживания

Плохой аппетит

Агрессия, капризы,  
упрямство



# Рекомендации родителям

Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет (если он достаточно большой, предоставьте этот выбор ему) и какие вещи он возьмет в качестве запасных.

Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.

Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей и родителями других детей.

Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов на случай, если вы срочно понадобится.

Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.





# Рекомендации родителям

Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно он оказывает предпочтение, и общайтесь с ней как можно больше – тогда вам удастся услышать массу милых подробностей о своей крохе.

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения

Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания.

# Рекомендации родителям

## Как справиться с этим состоянием?

Во-первых, будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к детскому садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.



# Напутствие любящим папам и мамам

## Мудрые папы и мамы!

Период адаптации не самый легкий в Вашей жизни и жизни вашего малыша. Вы наверняка будете волноваться, а он наверняка будет скучать по маме. Со временем все наладится. И в Ваших силах позаботиться о том, чтобы первая дорожка Вашего крохи не была чересчур ухабистой.

И в заключении хочется пожелать Вам удачи и педагогической грамотности.

