

МБОУ «Прогимназия «Сообщество»

Педагог - психолог :  
Быкова Виктория Леонидовна

# Здравствуй Детский сад

«Ребенок в период  
адаптации»



Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Резкое предъявление нового помещения, новых игрушек, новых людей, новых правил жизни - это и эмоциональный, и информационный.



# Адаптация ребенка к новым социальным условиям

Адаптация- это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет:

1. В младшем дошкольном возрасте - 7-10 дней
2. В среднем дошкольном возрасте- 2-3 недели
3. В старшем дошкольном возрасте - 1 месяц

К основным критериям адаптации ребенка к условиям детского сада относятся:

- поведенческие реакции;
- уровень нервно-психического развития;
- заболеваемость и течение болезни;
- главные антропометрические показатели (рост, вес).



# Мифы об адаптации

- **Миф 1.** Адаптация к детскому саду проходит трудно и мучительно. Я боюсь, что у нас будет то же самое.
- **Миф 2.** Дети в детском саду все время болеют, потому что за ними плохо следят?
- **Миф 3.** У ребенка, который начинает ходить в детский сад, портится характер, он становится просто невыносимым.



# Специалисты выделяют несколько степеней адаптации к детскому саду:

**Легкая адаптация:** ребенок активен, внешних изменений нет, сдвиги в поведении нормализуются в течение 1-2 недель;

**Средняя адаптация:** в течение всего периода настроение может быть неустойчивым, может наблюдаться отсутствие аппетита, кратковременность, беспокойность сна. Этот период длится 20-40 дней;

**Тяжелая адаптация:** длится от 2 до 6 месяцев. Ребенок болеет, теряет в весе, появляются привычки: грызение ногтей, сосание пальцев и др.

**Очень тяжелая адаптация:** около полугода и более. Встает вопрос – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок.



**Успешная адаптация** ребенка к условиям детского сада во многом зависит от взаимных установок семьи и детского сада. Важно, чтобы родители были уверены в хорошем отношении педагога к ребенку; чувствовали компетентность педагога в вопросах воспитания; но главное – ценили его личностные качества (заботливость, внимание к людям, доброту).



# Типичные ситуации, с которыми сталкиваются родители, когда ребенок начинает ходить в детский сад (начало адаптационного периода)

**"НЕ ХОЧУ!"** Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда приходит время идти в садик. Это позволяет ребенку открыто говорить о том, что ему не нравится. Родители могут ему сочувствовать, говорить, что им действительно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но "так уж устроен мир - мамы и папы работают, а дети ходят в садики и в школы". Ребенок, который открыто протестует против садика, чаще всего довольно хорошо адаптируется, если родители не ругают его, не стыдят, а выражают сочувствие, оставаясь уверенными в том, что садик - хороший выбор для их ребенка.



**ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ.** Ребенок начинает болеть буквально с первых дней посещения садика: "неделя в садике - неделя (а порой и две) дома". Многие родители сетуют на садик: мол, недосмотрели, сквозняки, детей заболевших принимают, инфекция... Считая, что дело в конкретном садике, родители переводят ребенка в другой, в третий, но ситуация радикально не меняется. Почему? Чаще всего виноват не садик, а сама ситуация перехода ребенка к самостоятельному пребыванию где-то без родителей. Как известно, *физическое и психическое развитие ребенка взаимосвязаны, и организм ребенка иногда помогает ему справляться с тревогами и переживаниями.* Чаще всего болеют именно те дети, которые не очень сильно капризничают и плачут, не выражая явно, словами и слезами, нежелание идти в садик. Это "послушные" дети, они хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются их не расстраивать. Но если адаптация для такого ребенка происходит сложно, организм дает эмоциям "передышку": ребенок болеет, остается дома. Многие родители замечают, что спустя несколько месяцев после того, как ребенок пошел в садик, он болеет все реже и становится активнее, разговорчивее, взрослее.



# Портрет ребенка, поступившего в детский сад

**Эмоции ребенка:** в первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию" до приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки, встречи с незнакомыми детьми, новых воспитателей, а **главное**, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

**Контакты со сверстниками и воспитателем:** в первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. О том, что **адаптация идет успешно**, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

**Познавательная активность:** первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций.

**Особенности речи:** у некоторых детей словарный запас скудеет или появляются "облегченные" слова и предложения. Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

**Двигательная активность:** некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, в садике.

**Сон:** в первые дни ребенок будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

# Как подготовить ребенка к детскому саду

Для того, чтобы адаптация ребенка прошла менее болезненно, очень важно заранее - месяца за 3-4 заняться самостоятельной подготовкой ребенка к детскому саду.

Объясняем, что такое детский сад: зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: “Детский сад - это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют.

Формируем позитивный настрой: Когда вы идете мимо с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло - он сможет сюда ходить.

Рассказываем о том, что ждет ребенка в детском саду: Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ - тем увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад

**Честно говорим о возможных трудностях:** Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью. Так же не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет

**Выбираем ритуал прощания:** Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания - так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик.

**Не позволяем себе негативных высказываний,  
связанных с детским садом в присутствии ребенка**



# Советы родителям

1. *Постарайтесь создать в семье дружескую атмосферу.*
2. *Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.*
3. *Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены.*
4. *Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.*
5. *Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего ребенка.*



*6. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.*

*7. Придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его, например, всегда целуйте ребенка в щечку, а потом нежно потретесь носиками или что-нибудь подобное.*

*8. Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку.*

*9. Четко дайте ребенку понять, что какие бы истерики он не закатывал, он все равно пойдет в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.*

**В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте его и целуйте. Удачи!**





# Спасибо за внимание

