

# Адаптация ребенка в детском саду

*Группа «Малышок»*



*Наш малыш - «наше сокровище, наше счастье, свет наш в окошке» - уже немного подрос, начал ходить, бегать и говорить. Пора отдавать в детский сад!*

**Ребенок привыкает к посещению детского сада в течении одного-двух месяцев.**



# Любая адаптация идет на двух уровнях:

- Физическом
- Психологическом



# На физическом уровне малышу надо привыкнуть:

- К новому режиму - определенному, заданному ритму жизни, новым нагрузкам ( необходимо сидеть, слушать, выполнять просьбы);
- Необходимости самоограничений;
- Невозможности уединения;
- Новой пище, новым помещениям и т.д.



# На психологическом уровне малышу стоит привыкнуть:

- К отсутствию значимого взрослого (мамы, папы и т.д.);
- Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами;
- Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать;
- Необходимости отстаивать свое личное пространство.



# УСТАЛОСТЬ

Если с ребенком сложно справиться вечером после садика, то основная причина такого его поведения – усталость:

- Оторванность от мамы и присутствие вокруг большого количества чужих людей – основные источники напряжения для крохи;
- Кроме того, дома он живет по одним правилам, а в садике они в большей или меньшей степени отличаются от домашних;
- Каждый день ему приходится переключаться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей.



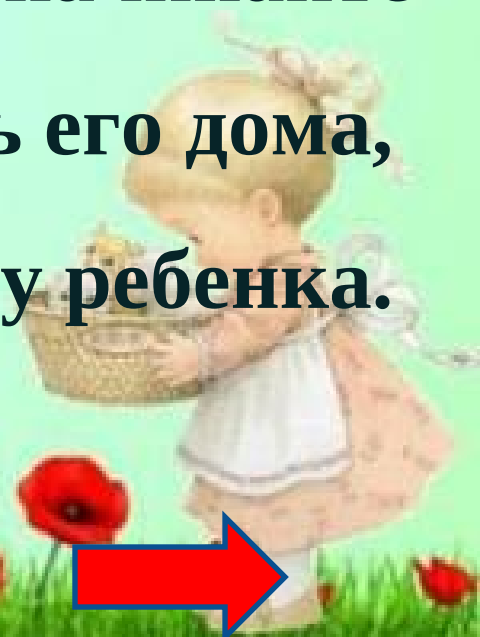
**Заботливым родителям нужно смягчить  
ту травмирующую ситуацию, которую  
испытывает ребенок,  
и помочь ему адаптироваться,  
снять напряжение после пребывания в  
детском саду.**



# **АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ:** **РЕЖИМ**

**Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен  
Резкая его смена – это стресс**

**Узнайте режим вашего садика и начинайте  
постепенно вводить его дома,  
адаптировать к нему ребенка.**





**Хорошо, если вы сделали это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду.**

**Ребенку будет от этого только лучше  
(рекомендация педиатров  
и детских неврологов).**



# **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: *СПАТЬ ПОРА***

**Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо  
высыпался ночью.**

**Длительное недосыпание**

**причина**

**плаксивости,  
ослабления внимания,  
памяти.**



**Дети становятся возбужденными или,  
наоборот, вялыми,  
снижается аппетит  
и сопротивляемость организма к  
заболеваниям.**



# **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ДОБРОЕ УТРО, МАЛЫШ!**

- Лучшее пробуждение ребенка – самостоятельное;
  - Если ребенка будят в фазе глубокого сна, то он просыпается не сразу, тяжело, часто капризничает, бывает вял и пассивен;
- Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения;



# **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ДОБРОЕ УТРО, МАЛЫШ!**

- **Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно и свободно;**
  - **Одежда должна быть простой, чтобы ребенок мог самостоятельно легко снимать и надевать ее.**



# **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ТЫ УЖЕ БОЛЬШОЙ!**

- **Старайтесь, чтобы малыш умывался, одевался, засыпал и аккуратно ел за общим столом, пользуясь вилкой и ложкой, пил из чашки.**
  - **Важно, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.**



# **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ТЫ УЖЕ БОЛЬШОЙ!**

**Чем лучше эти навыки развиты, тем меньший эмоциональный и физический дискомфорт ребенок испытывает вдали от мамы в незнакомом коллективе.**

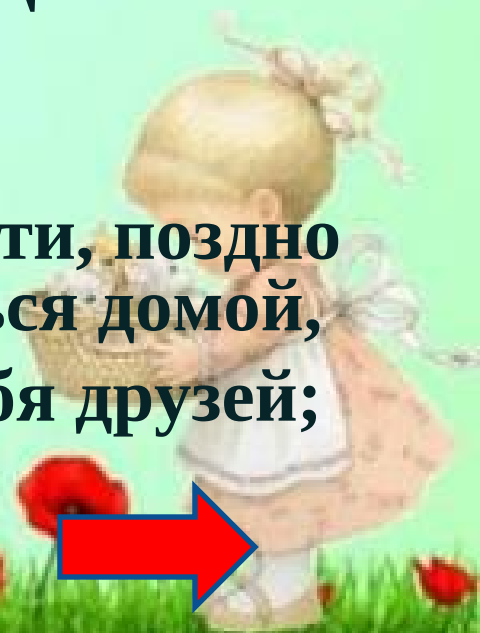




# Но!

**Как бы хорошо ни был малыш подготовлен к детскому садику, на первых порах ему будет трудно. В этот период нужно максимально бережно относиться к малышу.**

- Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка;
- Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей;





# Но!

- Если по возвращении домой из садика ребенок часто засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается рано

**ему необходимо больше  
отдыхать для восстановления сил.**



# **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ**

**В детском саду ребенок расходует много энергии,  
как эмоциональной, так и физической.  
У него уже достаточно новых впечатлений.**



# АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ:

## Техника расставания

**Придумайте ритуал-прощания или приветствия (пожатие руки, поцелуй в нос, волшебная абракадабра или простое: «Пока, скоро увидимся!»).**

**Эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной, когда говорит: «Пока, скоро увидимся!»).**



## **Отложите на время все нововведения:**

**- Не подходящий момент, чтобы менять няню;**

**- Делать в квартире ремонт;**

**- Устраивать кроху в новый кружок и т.д.**



## Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку:

- Побудьте с ним вдвоем;
- Поиграйте или почитайте вместе;
- Не спешите домой после садика;
- Погуляйте на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой;
- Обсудите прошедший день;
- Выслушайте ребенка, ответьте на все вопросы и поддержите, если произошла малейшая неприятность.



# **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ**

- Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!»
- Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают;
- Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность.





# Степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду.

- Легкая адаптация:

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней),
- нарушение аппетита (норма по истечении 10 дней),
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.п.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходят в норму за 20-30 дней,





# Степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду.

- Легкая адаптация:

- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются,
- функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает.

**Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).**



# Степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду.

- Средняя адаптация.

все нарушения выражены более длительно:

- сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней,
- ориентировочная деятельность (20 дней),
- речевая активность (30-40 дней),
- эмоциональное состояние (30 дней),
- двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней.
- **Взаимодействие с взрослыми и сверстниками не нарушается.**
- **Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания.**



# Степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду.

- **Тяжелая адаптация.**

(от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка.

Данный тип адаптации характеризуется

- снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении),
- резким нарушением сна,
- ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться,
- отмечается проявление агрессии,
- подавленное состояние в течение долгого времени.



# Степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду.

- Тяжелая адаптация.

Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии.

При тяжелой адаптации, как правило, дети болеют в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу.



## Факторы, мешающие адаптации ребенка к детскому саду:

- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- Чрезмерная тревожность родителей;
- Нежелание взрослых давать самостоятельность малышу;
- Воспитание ребенка в духе вседозволенности;
- Болезненность малыша;
- Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.



**Адаптационная система ребенка  
достаточно сильна, чтобы выдержать это  
испытание, даже если слезы текут рекой.**

***Парадоксально, но факт: хорошо, что  
кроха плачет!***

**Поверьте, у него настоящее горе, ведь он  
расстается с самыми дорогими людьми – с  
родителями!**

**Он пока не знает, что вы обязательно  
придете, еще не установился режим.**



**Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать.**

***Плачь – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться.***

**Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье».**

**Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.**





**Будьте терпеливы, проявляйте  
понимание и проницательность.**

**И очень скоро детский сад  
превратится для малыша в уютный,  
хорошо знакомый и привычный  
мир!**

