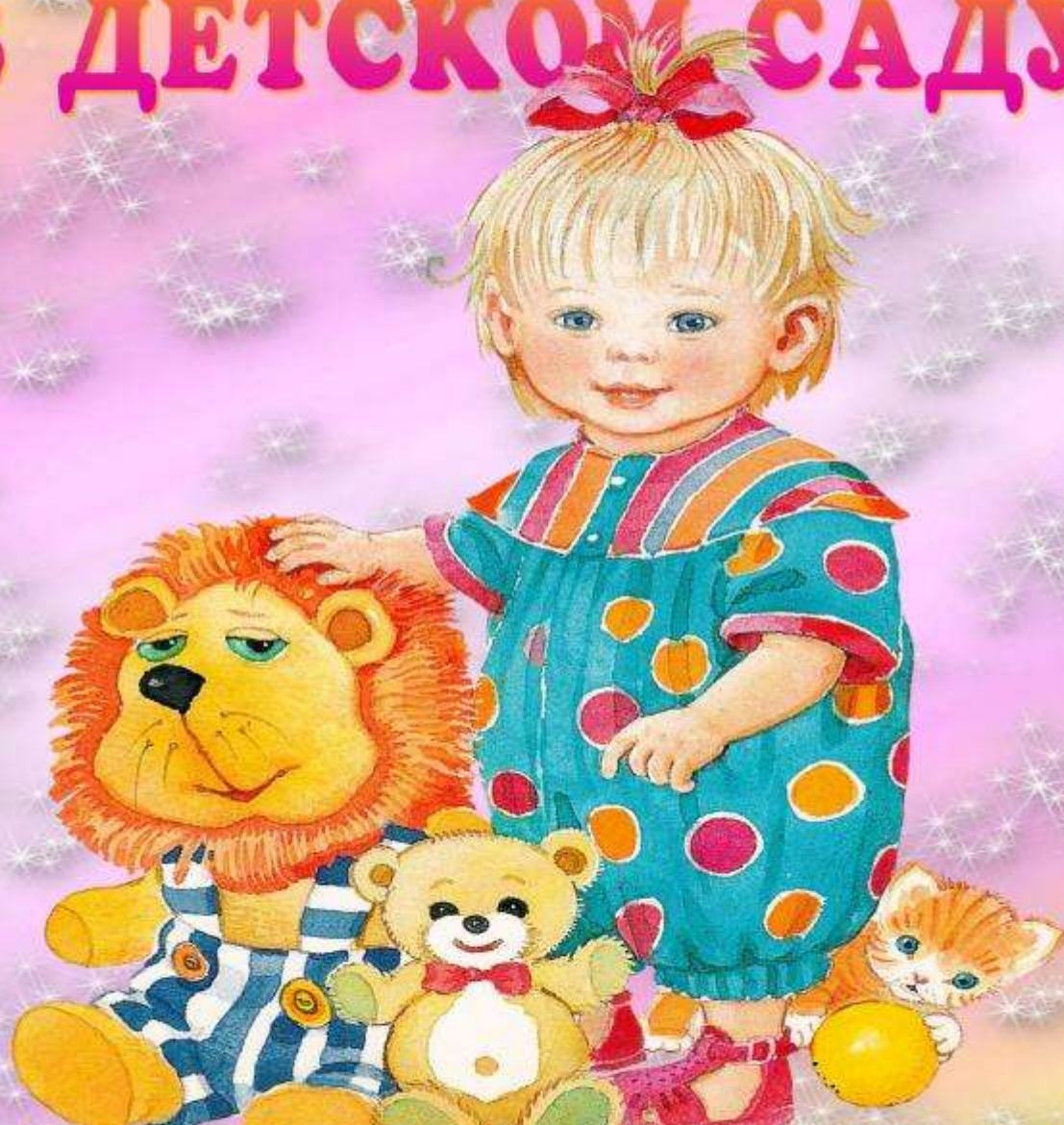


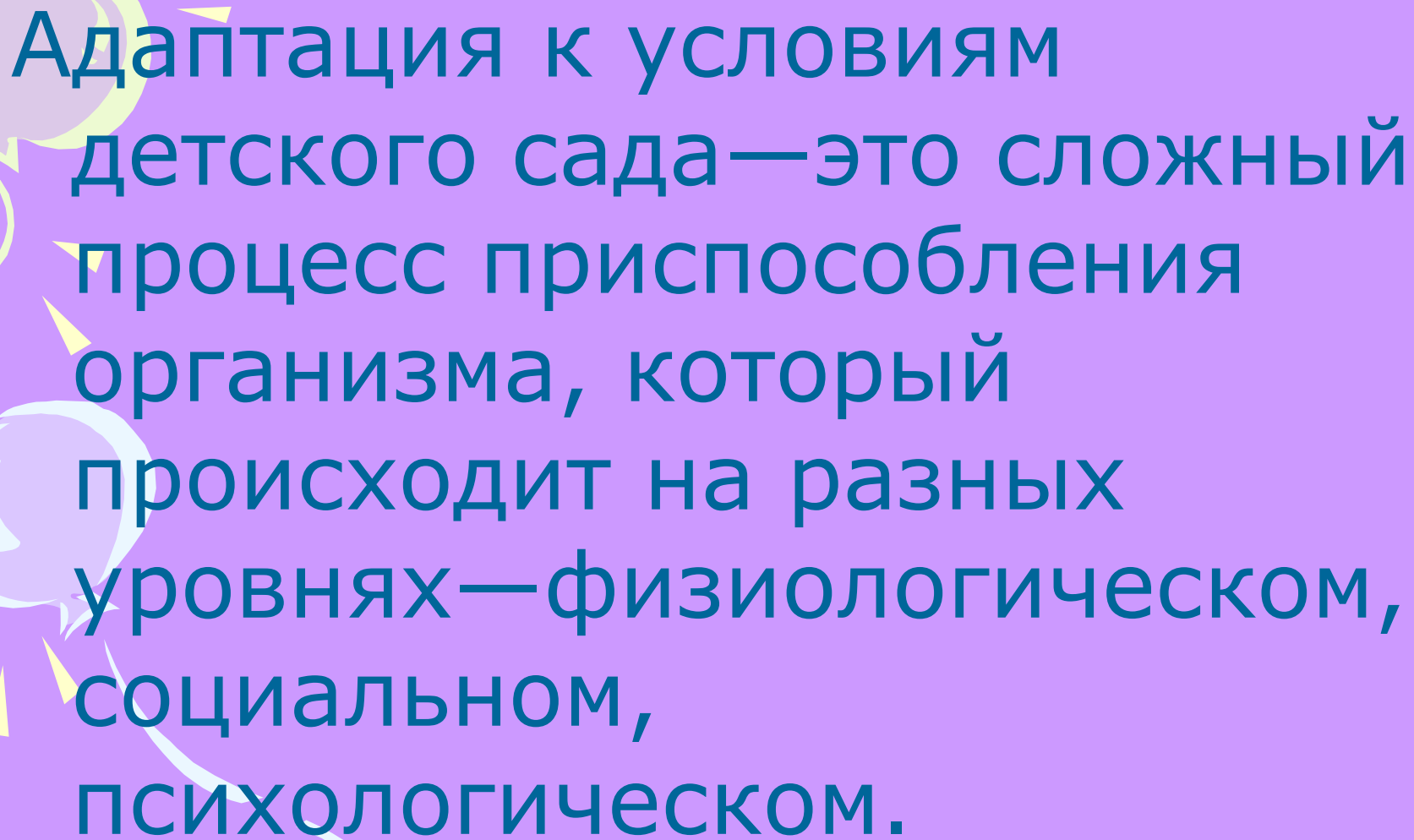
# АДАПТАЦИЯ В ДЕТСКОМ САДУ



**Наступает новая жизнь,  
когда маленький ребенок  
впервые выходит в мир.**



**И начинается большая  
жизнь, обычно,  
с детского сада.**



Адаптация к условиям  
детского сада—это сложный  
процесс приспособления  
организма, который  
происходит на разных  
уровнях—физиологическом,  
социальном,  
психологическом.

При поступлении в детский сад все дети переживают стресс. Длительный стресс может привести к эмоциональным нарушениям или замедлению психофизического развития. Поэтому к периоду адаптации необходимо относиться очень серьёзно.



Дети по-разному привыкают к новым условиям (режиму дня, характеру питания, температуре помещения, воспитательным приёмам, характеру общения, постоянному контакту со сверстниками, воспитателями) Привыкание зависит от индивидуальных особенностей их нервной системы.



На характер адаптации оказывает влияние то, из каких условий ребенок приходит в детский сад, что меняется в условиях его жизни. Если полностью изменяется режим, питание, то ребёнку очень трудно перестроиться.





Различают три степени адаптации.

Лёгкая адаптация—к 20-му дню пребывания в детском саду нормализуется сон, ребёнок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идёт на контакт, заболеваемость не более 1 раза сроком не более 10 дней без осложнений.

Адаптация средней тяжести— поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском саду.

Тяжёлая адаптация— поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню.





Отдавая ребёнка в детский сад вы, конечно же, очень тревожитесь, переживаете за него. Чутко улавливая настроение мамы, дети тоже тревожатся.



# Как подготовить ребенка к детскому саду

## Деловое сотрудничество

Если общение ребенка с мамой основано только на ласках и поцелуях, оторвать его от себя крайне сложно. Малыш должен привыкать к деловому сотрудничеству со взрослыми, то есть должен учиться делать что-то вместе с папой, с мамой, с бабушкой. Например, если вы собираете пирамидку, то одно колечко нанизывает взрослый, другое-ребенок. Если загружаете машинку кубиками, то отвезти груз в другую комнату поручите малышу.

# Познание сверстников

Вашему сыну или дочке необходимо усвоить, что маленькие дети, которые играют во дворе не куклы, а живые существа, поэтому их нельзя толкать, хватать за волосы, царапать, кусать. Зато с ними можно бегать наперегонки, интересно играть, меняться игрушками. Старайтесь, чтобы вокруг вашего ребенка были другие маленькие дети. Приглашайте их в дом, во время прогулки затевайте с ними увлекательные игры. Учите ребенка делиться своими игрушками, получать радость, когда не только берешь, но и даешь. Перед приходом в детский сад полезно познакомить ребенка с детьми из будущей группы.

# Умение играть

Малыш, который умеет только бросать и перекладывать игрушки с места на место, наверняка будет скучать в детском саду. Игрушки должны быть наполнены для него смыслом. Куклу можно кормить, одевать, укладывать спать. В игрушечную машину можно погрузить солдатиков и доставить их в другое место. Взрослый должен несколько раз проделать все это вместе с ребенком, причем с полной серьезностью, показывая всю важность этого занятия. Малыш быстро освоит навыки общения с игрушками, и тогда с детским садом он всегда найдет себе интересное дело.

# Знакомство с новыми людьми

Старайтесь, чтобы в вашем доме появлялись новые для малыша люди. Он должен научиться их не бояться и стремиться познакомиться с ними и подружиться. В конце концов ребенок поймет, что от посторонних не исходит никакой опасности. Попробуйте иногда оставлять малыша на 2-3 часа с другими родственниками, подругой, пусть привыкает расставаться с мамой без слез и переключаться на других людей.

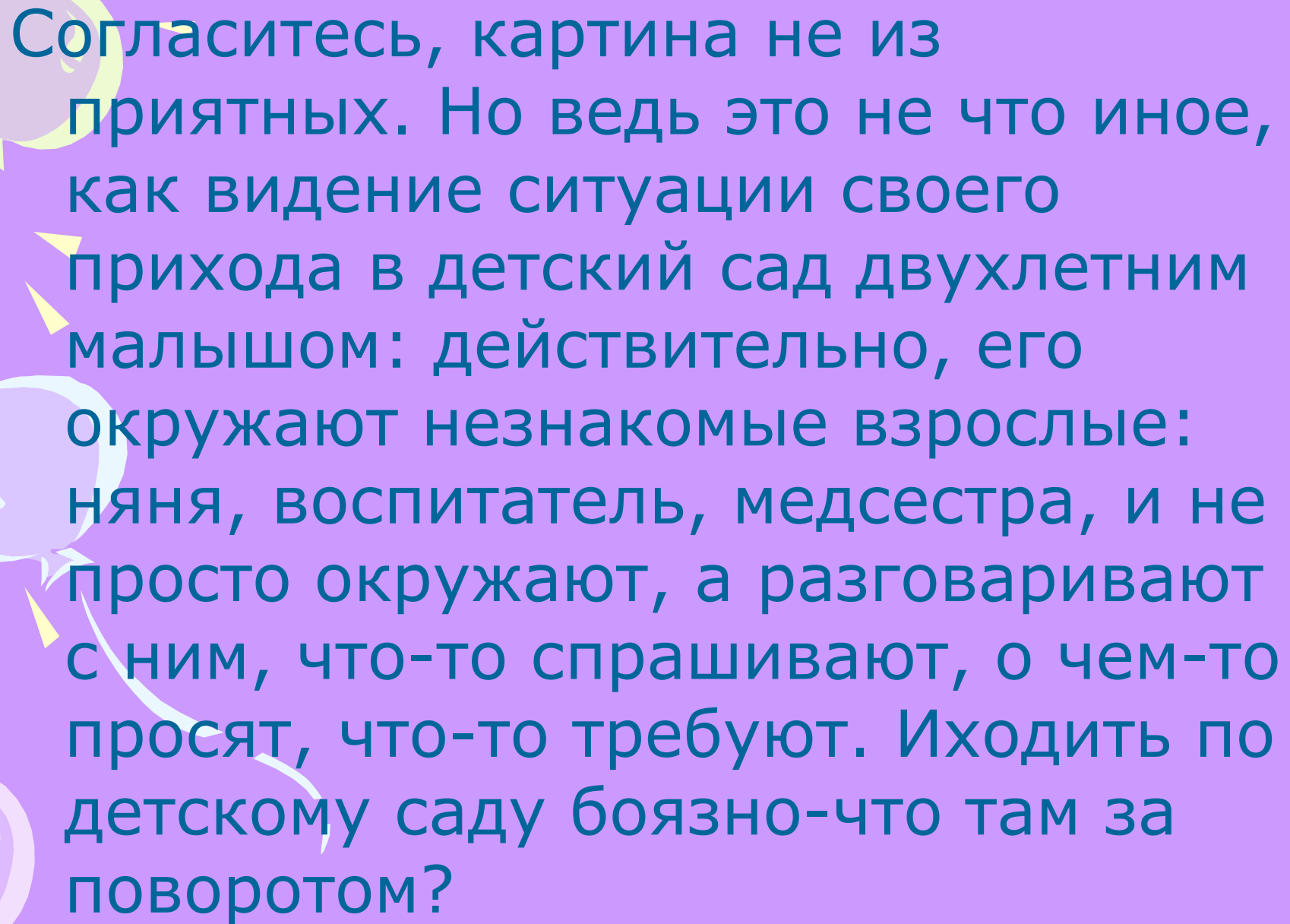
# Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду.

Можете ли вы представить каковы впечатления ребенка, впервые попавшего в детский сад?

Представьте себе, что вы попадаете в незнакомый город, с путаницей улиц, наполненных своими жителями, причем они больше вас, а есть просто гиганты. Гиганты проявляют к вам особый интерес, но их намерения пока не ясны — добрые ли они или не очень

Их так много, все о чем-то говорят, бегают, иногда плачут и нет такого места, где можно было бы от всего этого кошмара спрятаться и нет ни одного знакомого, близкого человека, который бы объяснил что это за люди и что за город. Помог, поддержал.





Согласитесь, картина не из приятных. Но ведь это не что иное, как видение ситуации своего прихода в детский сад двухлетним малышом: действительно, его окружают незнакомые взрослые: няня, воспитатель, медсестра, и не просто окружают, а разговаривают с ним, что-то спрашивают, о чем-то просят, что-то требуют. Иходить по детскому саду боязно-что там за поворотом?



Безусловно, со временем малыш освоится в новой обстановке, познакомится с детьми, с воспитателем, будет ориентироваться в саду. Кто-то с первого дня почувствует себя «как дома», а у кого-то умение освоиться в новой ситуации приведет к нежеланию ходить в детский сад, к конфликтам с детьми, с воспитателем.



# Где мама?

Задолго до детского сада малыш может поверить: мама может уходить, но всегда возвращается. Для «тренировки» попробуйте на короткое время оставить ребенка в компании хороших знакомых, детей и родителей. Только не забудьте предупредить малыша о своей отлучке! Очень пригодятся ребенку и навыки общения с детьми и чужими взрослыми. Поэтому стоит использовать любую возможность завести новые знакомства и расширить круг друзей малыша.

# Легкое привыкание

Часто дети сами хотят пойти в детский сад. А как же быть с теми, кто отнюдь не горит желанием туда отправиться? Что ж, сделать привыкание к детскому саду относительно легким можно и в этом случае.



Разговор о детском садике лучше начинать задолго до первого прихода туда, и говорить о нем стоит как о чем-то очень-очень привлекательном (только без вранья и фантазий, чтобы избежать разочарований)

В вашем дворе или у подруг наверняка найдутся дети, которые уже ходят в детский сад. Познакомьте их с вашим малышом, пусть «опытные» детки поделятся своими садовскими впечатлениями. Можно сыграть и на желании большинства детей вырасти: «когда ты подрастешь, ты тоже будешь ходить в детский сад.»

# Первая обязанность

Очень важно объяснить малышу, почему он должен ходить в сад. Можно сказать, что он теперь большой и как все большие люди, утром тоже будет уходить по делам. Мама и папа отправятся на работу, старшие дети в школу, а он в садик. Это и будет его первой обязанностью. А можно представить его новую роль как помощь маме, которая теперь сможет ходить на работу, зарабатывать деньги и покупать новые игрушки.

Дорога из сада-время для разговора.

Как прошел день, с кем он играл, что ел?

Малышу интересно рассказать о том, кто в группе плачет, кто балуется, и обязательно кто ему нравится.

А вот чего делать нельзя: исчезать, пользуясь тем, что ребенок заигрался, шантажировать садом и устраивать незапланированные выходные среди недели. Привыкнуть все-таки проще к тому, что ты понимаешь и осознаешь.

Даже если это звучит так: «вы поедите, погуляете, поспите-и я приду за тобой».

# Главное- это дружба!

Пожалуй, главное в детском саду-это друзья.

Стоит помочь завести малышу друзей как можно скорее. Например, прежде чем отдать его в детский сад на целый день, стоит на протяжении недели-другой походить погулять в садик, в часы, когда гуляет его будущая группа (разумеется по договоренности с воспитателем) Пусть у ребенка будет время познакомиться с детьми, привыкнуть к ним, подружиться: большинству все это проще сделать, когда где-то рядом мама, которая может и общую игру предложить, и беседу подстроить так, чтобы малыши незаметно разговорились. Отправляться в садик к знакомым ребятам будет совсем не страшно.

# Признаки психо-эмоционального напряжения.

- Трудности засыпания и беспокойный сон
- Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла
- Беспричинная обидчивость, плаксивость, или, наоборот, повышенная агрессивность
- Рассеянность, невнимательность
- Отсутствие неуверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок чаще всего ищет одобрения у взрослых, буквально жметяся к ним
- Проявление упрямства



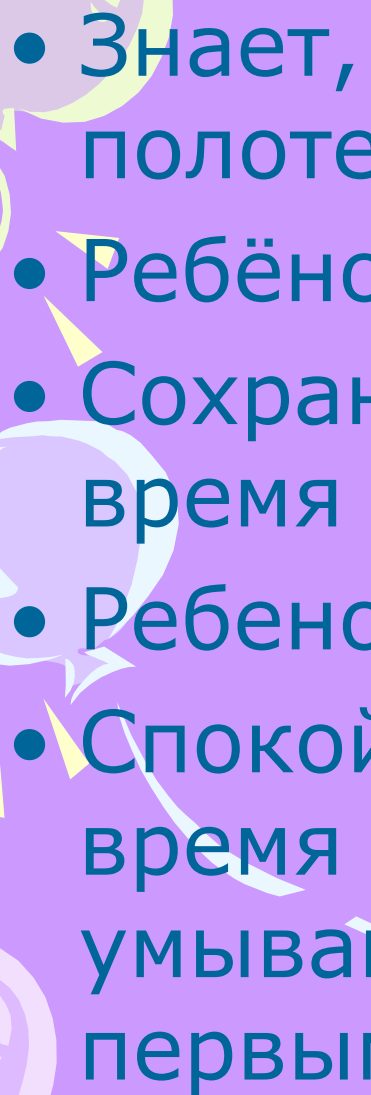


- Постоянно сосет палец, жует что-нибудь слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита)
- Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия)
- Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук
- Снижение массы тела, или, наоборот, проявление симптомов ожирения.
- Повышенная тревожность
- Дневное и ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось

## Показатели успешной адаптации:

- Ребенок охотно идёт от мамы к воспитателю
- Улыбается, радуется, когда видит воспитателя
- Успокаивается от общения с воспитателем
- Обращается за помощью к воспитателю
- Ребенок знает
- расположение и
- назначение комнат в группе



- 
- Знает, где находится кроватка, полотенце, одежда
  - Ребёнок легко подчиняется режиму
  - Сохраняет хорошее настроение во время бодрствования
  - Ребенок охотно играет с детьми
  - Спокойно относится к тому, что во время кормления, одевания, умывания его обслуживают не первым'

# Показатели окончания адаптационного периода

- Бодрое, спокойное, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями
- Уравновешенное настроение в течение дня, адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе
- Умение общаться со сверстниками, не конфликтовать
- Желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца
- Спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени
- Спокойный сон без просыпания до утра

Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился.

Вот теперь уже можно подумать о своих делах и о своих интересах, дорогие родители!





**Спасибо за внимание!**