

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №126 Г.ЛИПЕЦКА

**Консультация для родителей**  
**Адаптация ребёнка в детском саду**



**Подготовила: заместитель заведующей**  
**Кузьмина И.В.**

**Липецк 2016 г.**

Что такое адаптация? *Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.* Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Только вам обычно видна лишь надводная часть айсберга - поведение. А если бы вы знали, что творится в организме и душе ребенка, когда он впервые идет в детский сад, то вряд ли отдали бы его когда-нибудь в этот новый детский коллектив. В нем малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, не прекращающимся ни на минуту. Он на грани стресса или в полной мере ощущает стресс.

Давайте все-таки уточним, что провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка.

В огромной степени - отрыв от матери. Конечно же, малыш неразрывно связан с мамой - это главное, что у него было, вернее, есть и будет. И вдруг его любимая и самая прекрасная на свете мама бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей, которым нет до него дела. И чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь сделать что-то не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее альтруистической любви.

К тому же вспомните еще о кризисе трех лет, который может наслоиться на период адаптации ребенка. В это время малыш впервые ощутил себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. А мы, другие, это не всегда видим или не желаем видеть, нам проще, чтобы было все, как раньше. Поэтому малыш весь на пределе, отстаивая перед нами свою личность, и психика его становится ранимее к воздействию различных обстоятельств окружающей среды.

### **Степень адаптации ребёнка к условиям детского сада.**

По тому, как дети приспособляются к садику, их можно разделить на три основные группы.

**Тяжелая степень адаптации** - дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант.

Поведение ребенка:

Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей (в худшем случае с ребёнком вообще не удаётся установить контакт). Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или

похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей. Очень часто родители находятся в слиянии с ребёнком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду.

Запомните, что ребенку с тяжелой адаптацией, помимо родителей и воспитателей, нужен еще педиатр или узкий специалист!

**Средняя степень адаптации** - в эту группу попадают дети без нервных расстройств - они в детском саду "всего лишь" начинают часто болеть. Еще бы, происходит "обмен" всевозможными инфекциями. Подобную "прививку" могут выдержать далеко не все дети - у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности. При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корректирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш заболеет, а значит, адаптация его приблизится к благоприятной. И это, в свою очередь, поможет адаптироваться ребенку и в дальнейшем, когда он переступит порог школы.

Поведение ребенка:

Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование).

При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

**Легкая адаптация** - наконец, почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Обычно период адаптации составляет 3-4 недели. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

Поведение ребенка:

Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, например, понарошку кормит куклу, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительная, эмоции легко распознаются. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. Полярным типом для тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации

ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего - полмесяца.

Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад?

**Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше, чем через 2-3 месяца.** И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Например, старайтесь, как можно чаще сами отводить его в детский сад или забирать оттуда. Если он обедает в саду, следует внимательнее отнестись к ужину, а в выходной день можно составить меню по желанию ребенка. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям.

Если вы хотите узнать больше о том, как обстоят дела вашего малыша в садике, поиграйте с ним домашними игрушками в детский сад. Пусть одна из этих игрушек будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и предложите решение его проблемы через нее, ориентируя игру на положительный результат.

Не надо переоценивать негативные переживания ребенка. Замечено, что даже те дети, которые с рыданиями умоляют мать не оставлять их в саду, через несколько минут после ее ухода успокаиваются и включаются в игры с товарищами. Если же ребенок чувствует, что своими протестами ему удалось посеять в сердце матери сомнения или даже ощущение вины, то он с удвоенным упорством примется воздействовать на нее всеми доступными средствами. Родителям можно поделить обязанности таким образом, чтобы на первых порах ребенка в сад отводил отец: отцы вообще более трезво относятся к эмоциональным реакциям детей.

В первое время ребенок может сильно уставать в детском саду: новые впечатления, новые друзья, новая деятельность, большое количество народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это еще не значит, что его адаптация проходит тяжело. Просто необходимо время, чтобы малыш привык к новому режиму.

Возникающая в это время в организме перестройка биологически целесообразна, но необходимо стремиться к тому, чтобы процесс адаптации проходил легко. Для этого, предлагаем вам ознакомиться с оптимальной 4х шаговой системой, которая поможет ребенку легче адаптироваться к новым условиям детского сада.

### **Шаг1 Предварительная настройка в домашней обстановке.**

На этом этапе родителю желательно настроить ребенка на посещение детского сада заранее (приблизительно за 5-7 дней до похода в детский сад, в зависимости от возраста ребенка, его особенностей). Для этого нужно ежедневно отводить время на беседу с ребенком о детском садике. В беседе доходчиво расскажите, пожалуйста, зачем ребенку нужен детский сад и что там его ожидает. Ребенку важно объяснить кто такой воспитатель и где будет мама пока он будет находиться в детском садике. Маме стоит мягко рассказать, чего не будет в детском саду по сравнению с домашней обстановкой, а что, наоборот, прибавится в жизни малыша. Можно почитать художественную литературу на тему детского сада. Желательно, чтобы беседа была непродолжительной и была бы проведена в минуты хорошего настроения малыша. Описание того, что ждет ребенка в детском саду должно быть максимально позитивным и, вместе с тем, реалистичным. Маме (или близкому взрослому) важно стараться быть спокойной и твердой в своем решении и не выказывать малышу тревоги. На этом этапе, также, необходимо обратить особое внимание на режим дня ребенка и, в случае необходимости, постепенно корректировать его, максимально приближая его к режиму детского сада.

### **Шаг 2 Знакомство с детским садом.**

На этом этапе родитель непосредственно знакомит ребенка с детским садом и воспитателем. На этот этап знакомства рекомендуется отвести, как минимум, два дня. Предварительно ознакомившись с режимом дня, в первый день (желательно понедельник) маме рекомендуется привести его на прогулку с детьми и познакомить ребенка с воспитателем. На второй день (желательно следующий, то есть вторник) ребенок приходит в детский сад с мамой и знакомится с обстановкой в группе, ближе узнает воспитателя. Для этого стоит прийти во второй половине дня в группу, во время свободной игры. Ребенку устраивают небольшую экскурсию по детскому саду. Оба посещения занимают по 15-30 минут каждое. Дома и по дороге домой маме необходимо обсудить с ребенком поход в детский сад, при этом, обращая внимание на самые интересные моменты, привлекательные игрушки и радушную воспитательницу. Домочадцам или друзьям (например, по

телефону) стоит в присутствии малыша с гордостью рассказывать, что ребенок уже знаком с детским садиком и вот-вот туда отправиться, потому что он уже достаточно взрослый для этого.

### **Шаг 3 Психологическая подготовка.**

Этот этап посвящен психологической настройке ребенка на предстоящие изменения. Родителю важно создать у ребенка положительный образ воспитательницы, с которой ребенок уже знаком. Маме необходимо показать, что она доверяет воспитательнице, а значит и ребенку не стоит сильно волноваться. Полезно в позитивной манере запланировать совместно с ребенком какие игрушки он будет брать с собой в садик, какую одежду он оденет. Полезно поиграть с ребенком «в детский сад», наполнив игру типичными для детского сада ситуациями, в которых вы подскажете ребенку как справиться с теми или иными сложностями новой обстановки, которые могут возникнуть у него с учетом знакомых родителю особенностей ребенка. Для поддержания психологической стабильности ребенка, крайне важно установить малышу дома режим схожий с режимом в детском саду и придерживаться его дома ежедневно, включая выходные дни. Продолжайте с гордостью акцентировать внимание окружающих, что ребенок уже достаточно подрос, чтобы пойти в детский сад. При необходимости, на этом этапе, возможно повторно поговорить с психологом об особенностях ребенка и тревогах родителей.

### **Шаг 4 Начало посещения детского сада.**

Четвертый шаг посвящен началу посещения детского сада, то есть непосредственно началу процесса адаптации. Для того, чтобы ослабить и распределить эмоциональную нагрузку на ребенка в адаптационный период в детском саду, первую неделю лучше начать ходить со среды или четверга, а отдавать ребенка в первую неделю стоит на полдня (первую половину). В особых случаях затруднений в адаптации ребенка, посещение по полдня можно продлить до двух недель и чередовать первую и вторую половину дня, для того, чтобы одновременно, облегчить сложную адаптацию и познакомить ребенка со всеми режимными моментами детского садика. В период привыкания к детскому саду и новому распорядку дня, дома необходимо проводить время с ребенком в обсуждении событий в детском саду, интересоваться во что и с кем он играл. Важно планировать с вечера какие игрушки он возьмет на следующий день в детский сад, с кем и как он будет играть в эти игрушки. Можно давать небольшие задания для ребенка, связанные с детским садиком (вспомнить что там есть из игрушек – конкретных, которые интересны ему, что-то спросить, узнать у друга или воспитательницы). Важно продолжать дома ежедневно придерживаться режима, похожего с режимом в детском саду. Маме в данный период особенно необходимо сохранять спокойствие и положительный настрой, давая понять ребенку, что она прекрасно понимает его тревогу и готова помочь, выражая при этом твердость в отношении решения посещать детский сад и доверие воспитателю. На этом этапе маме в помощь

представляется отдельная памятка из нескольких пунктов с рекомендациями психолога, посвященная процессу адаптации ребенка к условиям детского сада.

## Воспитатели рекомендуют:

- **Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.**
- **Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.**
- **Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.**
- **Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.**
- **Щадить его ослабленную нервную систему.**
- **Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.**
- **Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.**
- **Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.**
- **Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.**
- **Не реагировать на выходки ребенка и наказывать его за детские капризы.**
- **При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.**

- **При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.**