

# Детский сад. Адаптация

## Ответы на вопросы родителей



Автор:  
Луковникова  
Виталия  
Викторовна  
детский психолог,  
олигофренопедагог

# Что такое адаптация?



- Адаптация - приспособление индивида к новой среде и условиям.
- Адаптацией можно считать период хождения ребенка в сад в течении 21 дня.
- На адаптацию влияют изменившиеся жизненные условия:
  - ✓ отсутствуют поблизости мама и папа, прочие родственники;
  - ✓ необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;
  - ✓ нужно взаимодействовать с другими детьми и взрослыми;
  - ✓ уменьшается количество времени взрослого, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с несколькими детьми);
  - ✓ малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

# Стресс ли это?

## 6 факторов

- Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, выражается следующими состояниями:
  - нарушенный сон – ребёнок просыпается со слезами или отказывается засыпать;
  - сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;
  - регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;
  - снижение познавательного интереса – ребенок не интересуется новыми игровыми пособиями и ровесниками;
  - агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные дети проявляют агрессивность;
  - понижение иммунитета – снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.



# СТЕПЕНИ АДАПТАЦИИ

## Лёгкая степень адаптации

- длится 2 — 4 недели (до 20 дней).
- он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
- при обращении смотрит в глаза педагогам;
- способен озвучить просьбу о помощи;
- первым идёт на контакт с ровесниками;
- способен занять себя на короткий промежуток времени;
- с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;
- адекватно реагирует на одобрительные или неодобрительные реплики воспитателя;
- рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

Продолжительность  
адаптации  
до 3 месяцев



# Средняя степень адаптации

- длится ~1,5 месяцев (до 45 дней).
- ребёнок часто болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции;
- с трудом расстаётся с матерью, плачет НЕМНОГО после разлуки;
- при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
- общается со сверстниками и воспитателем;
- придерживается озвученных правил и распорядка;
- адекватно реагирует на замечания;
- редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.



Продолжительность адаптации до 4 месяца

# Тяжелая степень адаптации



- Продолжается от 2 месяцев (от 60 дней).
- нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
- слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;
- отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
- нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;
- агрессивность либо замкнутость;
- неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя.

Продолжительность адаптации от 6 месяцев

# Что влияет на адаптацию ребёнка?

- Возраст ребёнка
- Режим дня ребенка дома
- Состояние здоровья (дети с хроническими заболеваниями (астма, диабет и пр.)
- Повышенная тревожность родителей
- Степень психологического развития (ЗПР/одарённость)
- Уровень социализации (слабые коммуникативные навыки)



# Этапы адаптации маленького ребёнка к детскому саду

- Первый этап – острый
- Основная его особенность – максимальная мобилизация детского организма.
- Ребёнок постоянно возбуждён и напряжён, плаксив, капризен и даже истеричен.
- В некоторых случаях отмечается увеличение или уменьшение частоты сердечного ритма, показателей кровяного давления.
- Повышается восприимчивость к инфекциям.



- Вторая фаза - умеренно острая
- выраженность негативных реакций снижается, а ребёнок приспосабливается к изменившимся условиям.
- Отмечается снижение возбудимости и нервности, улучшение аппетита, сна, нормализация психоэмоциональной сферы.





- Третий этап – компенсированный - стабилизирует детское состояние.
- происходит полное восстановление психофизиологических реакций, ребёнок успешно вливается в коллектив.
- может приобрести новые умения – например, пользование горшком или самостоятельное одевание.

# Идеальная схема адаптации

1 неделя – на 2 часа

2 неделя – на 3 часа

3 неделя – на 4 часа

4 неделя – на сон

5 неделя – после полдника

6 неделя – с прогулки

- Успешная адаптация ребенка в детском саду заключается в активной позиции родителей.
- Не следует сразу отдавать ребёнка на целый день.
- Обязательно проявляйте искренний интерес к тому, чем занимался ребёнок в ДОУ.
- Режим дня!
- Ограничить повышенные эмоциональные нагрузки, отказаться от посещения массовых развлечений.
- Ограничить просмотр мультиков и видео.
- Отложить посещение новых кружков и секций на 1 месяц (1 - спортивные, 2 - творческие и интеллектуальные).
- Если у малыша имеются определённые психоэмоциональные или физиологические особенности, сообщить воспитателю и мед.работнику.
- Изучайте любую информацию, которую предоставляет воспитатель или психолог дошкольного учреждения.

# В каком возрасте лучше отдавать ребенка в сад?

- От 2,5 или после 3,5 лет – поход в сад не пришелся на кризис трех лет
- Когда ребенок активно интересуется сверстниками (не старшими детьми), играет без участия взрослого, раньше 3х лет происходит редко.
- Садик НЕ ДОЛЖЕН совпадать с:  
рождением следующей ребенка  
переездом  
разводом  
смертью близкого  
другим стрессом

Разница с событием от 4 месяцев.

- Когда мама реально не может заниматься ребенком (надо кормить семью, морально истощена)



# КРИЗИС 3Х ЛЕТ

- Кризис – это сенситивный период, который спровоцирован резким скачком развития (биби – автомобиль), гормональной перестройкой (ПМС) и сепарацией от родителей (я сам).
- Название условно (от 2 до 4 лет)
- Родительский клуб «НЕТ! МОЕ! САМ! НЕ ЛЮБЛЮ ТЕБЯ! УХОДИ! Я НА ТЕБЯ ОБИДЕЛСЯ!»
- Что делать?! Понять и простить. Ждать, надеяться и верить.
- Не уступайте свое главенство «Главный тут я. Я взрослый. Я решаю!».



# Надо ли отдавать ребенка в детский сад?

Каждая семья решает, исходя:

- Из своих представлений «о добре и зле» о детском саде
- Из своей загруженности и усталости
- Из особенностей конкретного ребенка («несадовские» дети – 2-5% случаев)
  - Вести ребенка в сад в том случае, если вы максимально спокойны, потому что самое главное для ребенка, когда значимый взрослый уверен и спокоен.

## Как детский сад влияет на привязанность?

- Привязанность – это не про «находится ли мама физически неразрывно рядом с ребенком, забывая о своих желаниях и интересах».
- Привязанность – это чтобы ребенок чувствовал, как его любят; знал, что принимают любимым; что есть надежный тыл, спокойный и уверенный в себе взрослый.
- Главное - не то, как ребенок чувствует себя в саду, а как он чувствует себя дома, когда получает любовь, заботу, понимание, у него есть внутренний ресурс, чтобы пережить короткие расставания.

Волшебные слова перед сном  
Терапия материнской любовью по Драпкину

# Как облегчить адаптацию ребёнка к детскому саду?



- Научить самостоятельно одеваться и раздеваться (купить игрушки-шнуровки, развесить в комнате картинки с последовательностью одевания)
- Научить пользоваться ложкой/вилкой (отказаться от поильников, бутылок, непроливаек, блендеров)
- Умеет проситься и ходить на горшок.
- Приблизить домашнее меню к садиковскому, чтобы воспринимать разную пищу
- Общаться со взрослыми (проследить за снижением лепетных слов и жестов)
- Играть с детьми (гулять на детских площадках, играть в песочнице, приглашать в гости друзей или ходить в гости 1 раз в неделю)
- 5 взрослых, кому вы можете доверить ребенка

# Разговор о садике

- Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему так важно его посещать.
- Каждый раз, проходя мимо детского сада, не забывайте напоминать, что через некоторое время ребёнок будет ходить и играть с другими детьми.
- Повторяйте фразы «Я люблю тебя. Я уважаю тебя. Я горжусь тобой.»
- Рассказывайте о дневном режиме садика, ребёнок будет знать, что после завтрака будут игры, затем прогулки и кратковременный дневной сон.
- Не забудьте рассказать о том, к кому ребёнок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет.
- Ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.
- Поделитесь своей историей посещения дошкольного учреждения. Покажите фотографии с утренников, расскажите истории и стихи, которые выучили в детском саду.
- Не нужно перехваливать детский сад, расписывая его в радужных красках, иначе малыш разочаруется в воспитателе и одноклассниках.
- Нельзя пугать дошкольным учреждением и педагогом, который «покажет, как следует хорошо себя вести!».
- Научите малыша знакомиться с другими детьми и взрослыми. Поощряйте общение ребенка.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес учреждения и его сотрудников.
- Если вы испытываете потребность в помощи, то не стесняйтесь обратиться к детскому психологу.



«Машенька, детский сад – это большой дом с красивыми группами, где много детей, игрушек, интересных книжек и даже детских площадок. У каждой группы есть своя площадка на улице, где ты и твои новые друзья будут гулять и играть. У тебя будет воспитательница. Она очень добрая, любит играть с детьми и знает много-много интересного. А еще в детском саду вкусно и полезно кормят. Там работают настоящие повара! Тебе обязательно понравится! Ты встретишь много новых друзей и узнаешь много нового и интересного. В детском саду очень хорошо, дружно и тепло! Я буду очень рада, если тебе там понравится!»

# Книги для чтения детям



1. Карина Овсепян: Я иду в детский сад. Проблемы адаптации
2. Лариса Суркова: Психология для самых маленьких. #дунины\_сказки
3. Лариса Суркова: Психология для детей. Сказки кота Киселя
4. Сара Нэш «Самые нежные объятия в мире»
5. Анна Быкова : Мой ребенок с удовольствием ходит в детский сад
6. Полезные сказки. Зайчик Сева не хочет идти в детский сад



# Как прощаться с ребенком?

## Необходимые действия



- Всегда прощайтесь с ребенком, когда уходите из дома! Не врите!
- Когда оставляете ребёнка в саду, называйте точное время своего возвращения. Приходите вовремя!
- Не называйте ребёнка застенчивым, бужой, рёвой, плаксой, хвостиком и прочими малопривлекательными словами. Говорите при других, какой он у вас коммуникативный, общительный и весёлый.
- Придумайте облегчающие расставание ритуалы, кроме сладкого/еды, мультиков/планшетов. Фраз типа «я куплю тебе после сада...» (обычный поцелуй, обоюдная улыбка или пожатие рук)
- Старайтесь привлечь папу и прочих близких родственников (слёзы и истерики – это «презентация», рассчитанная на маму, сильный пол спокойнее реагирует на подобное манипулятивное поведение). Чем больше малыш будет контактировать с другими взрослыми, тем проще ему будет привыкнуть к воспитателю.
- Последовательно приучайте малыша к той мысли, что ему нужно находиться одному в комнате (в туалете мама одна, готовить обед на кухне одна, пока ребёнок будет играть в детской).
- Выход на улицу. Нужно объяснить малышу, что мама отлучится в магазин, пока бабушка или знакомая тётя будет рядом. При этом не нужно отпрашиваться у ребёнка, просто ставьте его в известность. Всегда прощайтесь!

**РОДИТЕЛЯМ  
НЕЛЬЗЯ ЭТОГО ДЕЛАТЬ!**

**ЗАПРЕЩЕНО**

- Сравнивать с другими детьми.
- Обманывать.
- Обещать ребёнку, если не сможете выполнить;
- Наказывать садиком;
- «Подкупать» сладостями и игрушкам за то, что он позволяет вам отлучаться или чтобы хорошо себя вели в дошкольном учреждении;
- Исчезать маме.
- Оставлять ребёнка в квартире одного, особенно если он тревожен и беспокоен.

### Домашнее задание в период адаптации (10 дней):

- Перестроить домашний режим под детсадовский. Запомните, что ребенок ложится спать до 21:00 ч., следим за сном и питанием.
- Замешиваем тесто и лепим из него, что угодно.
- Пальчиковые краски в ванной.
- Мыльные пузыри.
- Больше объятий и поцелуев, фразы «Я люблю тебя. Я уважаю тебя. Я горжусь тобой»
- В период адаптации отложить посещение НОВЫХ кружков и секций на месяц.
- Никаких гаджетов, мультиков, компьютерных игр.
- Больше времени на улице.