

Малыш идет в детский сад



Адаптация ребенка в детском саду

Краевая проблемная группа «Ранний
возраст: проблемы и пути их решения»

2021

подсказки
родителям

ПОСТАРАЙТЕСЬ БЫТЬ ТЕРПИМЫМИ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ, ИНОГДА НА ПРИВЫКАНИЕ РЕБЁНКА К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ НЕ ОДИН МЕСЯЦ. РАССЧИТЫВАЙТЕ СВОИ ПЛАНЫ И ВОЗМОЖНОСТИ.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС, СКОРО ВАМ И ВАШЕМУ МАЛЫШУ ПРЕДСТОИТ НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ!



Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребёнок чувствует, если родители сомневаются.

РАССКАЖИТЕ РЕБЁНКУ, ЧТО ТАКОЕ ДЕТСКИЙ САД И ПОЧЕМУ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ОН ПОСЕЩАЛ ЕГО. СОДЕРЖАНИЕ БЕСЕДЫ ЗАВИСИТ ОТ ВОЗРАСТА РЕБЁНКА. НАПРИМЕР, БЕСЕДА МОЖЕТ БЫТЬ ТАКОЙ: «ДЕТСКИЙ САД – ЭТО ОЧЕНЬ КРАСИВЫЙ ДОМ, КУДА МАМЫ И ПАПЫ ОТВОДЯТ СВОИХ ДЕТЕЙ. Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ ПОЗНАКОМИЛСЯ И ПОДРУЖИЛСЯ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ И ВЗРОСЛЫМИ. В ДЕТСКОМ САДУ МАЛЕНЬКИЕ КРОВАТИ, МАЛЕНЬКИЕ РАКОВИНЫ ДЛЯ УМЫВАНИЯ, МАЛЕНЬКИЕ ШКАФЧИКИ, МНОГО ИНТЕРЕСНЫХ ИГРУШЕК. ДЕТИ ЗДЕСЬ ИГРАЮТ, ЕДЯТ, ГУЛЯЮТ. Я ОЧЕНЬ ХОЧУ ПОЙТИ НА РАБОТУ, МНЕ ЭТО ИНТЕРЕСНО. А ТЫ МОЖЕШЬ ПОЙТИ В ДЕТСКИЙ САД, ЧТОБЫ ТЕБЕ ТОЖЕ БЫЛО ИНТЕРЕСНО. УТРОМ Я ОТВЕДУ ТЕБЯ ТУДА, А ВЕЧЕРОМ ЗАБЕРУ ДОМОЙ. ТЫ МНЕ РАССКАЖЕШЬ, КАК У ТЕБЯ ПРОШЁЛ ДЕНЬ, А Я РАССКАЖУ ТЕБЕ, ЧТО БЫЛО ИНТЕРЕСНОГО У МЕНЯ НА РАБОТЕ. МНОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ ХОТЕЛИ БЫ ОТВЕСТИ В ДЕТСКИЙ САД СВОЕГО РЕБЁНКА. ТЕБЕ ПОВЕЗЛО, ЧТО ТЫ БУДЕШЬ ТУДА ХОДИТЬ».

ПРОХОДЯ МИМО ДЕТСКОГО САДА, С РАДОСТНОЙ ИНТОНАЦИЕЙ НАПОМИНАЙТЕ РЕБЁНКУ, КАК ЕМУ ПОВЕЗЛО: ОСЕНЬЮ ОН СМОЖЕТ СЮДА ХОДИТЬ. РАССКАЗЫВАЙТЕ РОДНЫМ И ЗНАКОМЫМ В ПРИСУТСТВИИ МАЛЫША О СВОЕЙ УДАЧЕ, О ТОМ, ЧТО ГОРДИТЕСЬ СВОИМ СЫНОМ (ДОЧЕРЬЮ), - ВЕДЬ ЕГО ПРИНЯЛИ В ДЕТСКИЙ САД. И В ТОЖЕ ВРЕМЯ НЕ СТОИТ СЛИШКОМ ЧАСТО АКЦЕНТИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ НА ПРЕДСТОЯЩЕМ СОБЫТИИ. ЭТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СТРАХ И НЕУВЕРЕННОСТЬ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ РЕБЁНКА.

И ЧТОБЫ МАЛЫШ КАК МОЖНО ЛЕГЧЕ И СПОКОЙНЕЕ ПРОШЁЛ ЭТОТ НЕЛЁГКИЙ, НО ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ПЕРИОД В ЖИЗНИ, МЫ ХОТИМ ПРЕДЛОЖИТЬ ВАМ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ:

- **Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу**

ЧАЩЕ ХВАЛИТЕ РЕБЁНКА, ОБНИМАЙТЕ, ГОВОРите, ЧТО ОЧЕНЬ ЛЮБИТЕ. УДЕЛЯЙТЕ РЕБЁНКУ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ, ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ЕГО УСПЕХАМИ И НЕУДАЧАМИ, ОТМЕЧАЙТЕ МАЛЕЙШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В НАСТРОЕНИИ.

- **Познакомьте ребёнка с режимом дня в детском саду.**

ЧЕМ ЧАЩЕ ВЫ БУДЕТЕ ЕГО СОБЛЮДАТЬ, ТЕМ СПОКОЙНЕЕ РЕБЁНОК ВОСПРИМЕТ НОВЫЕ ПРАВИЛА. СПРАШИВАЙТЕ, КУДА ОН БУДЕТ СКЛАДЫВАТЬ СВОИ ВЕЩИ ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ, ЧТО ОН БУДЕТ ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ОБЕДА. ТАКИМИ ВОПРОСАМИ ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОКОНТРОЛИРОВАТЬ, КАК РЕБЁНОК УСВОИЛ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ. ДЕТЕЙ ПУГАЕТ НЕИЗВЕСТНОСТЬ, НО КОГДА ОНИ ВИДЯТ, ЧТО ОЖИДАЕМОЕ СОБЫТИЕ ПРОИСХОДИТ ТАК, КАК БЫЛО ОБЕЩАНО, ТО ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ УВЕРЕННЕЕ.

- **Максимально приблизьте домашний режим к распорядку в детском саду не менее чем за две недели и старайтесь поддерживать его в выходные дни:**

7:00 – ПОДЪЁМ, УМЫВАНИЕ, ОДЕВАНИЕ;
8:00 – КРАЙНЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРИХОДА В Д/С;
8:20 – ЗАВТРАК;
10:00 – ПРОГУЛКА;
11:30 – ВОЗВРАЩЕНИЕ С ПРОГУЛКИ;
12:00 – ОБЕД;
12:30 – 15:00- ДНЕВНОЙ СОН;
15:30 – ПОЛДНИК.



ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЛЕГКО ВСТАТЬ УТРОМ, ЛУЧШЕ ЛЕЖЬ НЕ ПОЗЖЕ 20:30.

- **К началу посещения детского сада прививайте ребёнку элементарные навыки самообслуживания.**

РЕБЁНОК ДОЛЖЕН УМЕТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО:

- МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ И ВЫТИРАТЬ ИХ;
- ХОДИТЬ В ТУАЛЕТ;
- ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ И ВИЛКОЙ;
- ОДЕВАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО С НЕБОЛЬШОЙ ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО.



- **Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать.**

НАПРИМЕР: ЕСЛИ ТЫ ЗАХОЧЕШЬ ПИТЬ, ПОДОЙДИ К ВОСПИТАТЕЛЮ И СКАЖИ: «Я ХОЧУ ПИТЬ». И ВОСПИТАТЕЛЬ НАЛЬЁТ ТЕБЕ ВОДЫ. ЕСЛИ ЗАХОЧЕШЬ В ТУАЛЕТ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИ ОБ ЭТОМ. ПОПРОБУЙТЕ ПРОИГРАТЬ ВСЕ ЭТИ СИТУАЦИИ ДОМА.

- **В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.**

НЕ ПУГАЙТЕ РЕБЁНКА Д/С, НАПРИМЕР: «НЕ ХОЧЕШЬ ЕСТЬ САМ, ВОТ ПРИДЁШЬ В Д/С- ТАМ ТЕБЯ НАУЧАТ» ИЛИ «УЧИСЬ ЕСТЬ САМ, ТОГДА ТЕБЯ ВОЗЬМУТ В Д/С ».

- **Расширяйте круг общения ребёнка с другими детьми и взрослыми.**

ПОощряйте игры с другими детьми. личным примером учите ребёнка общаться, знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои. не пренебрегайте такими простыми фразами, как: «если хочешь поиграть с девочкой (мальчиком), подойди и скажи: «как тебя зовут?». в присутствии своего ребёнка называйте этих детей по имени. говорите дома о новых знакомых.

- **Будьте спокойны и уравновешены, так как дети очень легко перенимают тревожность от своих близких.**

личная тревожность матери часто является причиной беспокойства у ребёнка. когда вы уходите, расставайтесь с ребёнком быстро и легко, иначе у ребёнка появится тревога.

- **При расставании с ребёнком в группе: будьте настойчивы и спокойны.**

даже, если ребёнок плачет и хватается за вас, улыбнитесь ему и скажите: «всё будет хорошо, вечером я приду за тобой» и, не оглядываясь, уходите.

- **Не спрашивайте у малыша: «Хочешь ли ты ходить в детский сад?».**

если он ответит отрицательно, а вопрос о походе в сад вами уже предопределён, это может дополнительно расстроить вашего ребёнка.

- **Ребёнок может принести в группу любимую игрушку, книжку или милый пустячок, с которым он не расстанется дома.**

это поможет ребёнку легче привыкнуть к дошкольному учреждению. предложите ребёнку рассказать своей любимой игрушке про детский сад, пусть ребёнок покажет ей свой шкафчик, кровать и т.д.

- **Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике, чтобы ребёнок наутро снова с нею встретился.**

если ребёнок на это не соглашается, пусть игрушка «ходит» вместе с ним ежедневно и «знакомится» там с другими детьми.

- **В первые дни оградите ребёнка от дополнительного общения:**

походов в гости, детские площадки и т.д. лучше после детского сада вместе с ребёнком побыть дома. так как ребёнку (его нервной системе) необходимо отдохнуть от эмоционально насыщенного дня.

- **Скажите честно ребёнку, куда и зачем Вы идёте спокойной, уверенной интонацией.**

ни в коем случае не обманывайте малыша. если вы сказали, что пошли в магазин – покажите ребёнку покупки...

- **Скажите точно ребёнку, когда Вы вернётесь.**

например: «я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь».

Помните, что Ваш ребёнок в надёжных и профессиональных руках!

«КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ БЫСТРО И УСПЕШНО АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ»



КОГДА ВАШ МАЛЫШ ПРИДЕТ В ДЕТСКИЙ САД, ДЛЯ НЕГО НАЧНЕТСЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ. К СОЖАЛЕНИЮ, АДАПТАЦИОННЫЙ ПРОЦЕСС ПРОТЕКАЕТ ЗАЧАСТУЮ СЛОЖНО И БОЛЕЗНЕННО. ПОСЕЩЕНИЕ ДЕТСКОГО САДА СТАНОВИТСЯ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИЕЙ. РЕБЕНОК ИСПЫТЫВАЕТ ВНУТРЕННИЙ ДИСКОМФОРТ, КОТОРЫЙ ПРИВОДИТ К КАПРИЗАМ, ИСТЕРИКАМ, ОТКАЗАМ ОТ ЕДЫ, СНА, ОБЩЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ, БОЛЕЗНЯМ.

ПОЯВЛЯЮТСЯ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ЕГО ВОЗРАСТА ПРИВЫЧКИ (СНОВА НАЧИНАЕТ СОСАТЬ ПАЛЕЦ, ГРЫЗТЬ НОГТИ И Т. П.) . ЭТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ТРУДНОСТЯХ АДАПТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА.

ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ ИСПЫТЫВАЮТ ЧРЕЗМЕРНО ОПЕКАЕМЫЕ В СЕМЬЕ ДЕТИ, ДЕТИ, У КОТОРЫХ НЕ ПРИВИТЫ ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ. РОДИТЕЛИ, НЕСМОТРЯ НА СТРЕМЛЕНИЕ РЕБЕНКА СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО САМОСТОЯТЕЛЬНО, СТАРАЮТСЯ ПОМОЧЬ ЕМУ – ТАК БЫСТРЕЕ, МЕНЬШЕ ХЛОПОТ. РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ В ДЕТСКОМ САДУ БЕСПОМОЩНЫМ И НЕ ПРИСПОСОБЛЕННЫМ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ.

ДЕТИ, ПРИВЫКШИЕ К ОБЩЕНИЮ ТОЛЬКО С РОДИТЕЛЯМИ, ЛИШЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ, ТАКЖЕ ИСПЫТЫВАЮТ ТРУДНОСТИ, ПОТОМУ ЧТО НАВЫК ОБЩЕНИЯ УЖЕ СФОРМИРОВАН (РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ВИДЕТЬ, ЧТО СУЩЕСТВУЮТ ТАКИЕ ЖЕ, КАК ОН, ДЕТИ, СО СВОИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ, ЖЕЛАНИЯМИ). НАЛИЧИЕ У РЕБЕНКА СТЕРЕОТИПОВ, КОТОРЫЕ ФОРМИРУЮТСЯ В СЕМЬЕ, И НАКЛАДЫВАЮТ ОТПЕЧАТОК НА ЕГО ПОВЕДЕНИЕ, И ЗАТРУДНЯЮТ ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ.

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПО ВОЗМОЖНОСТИ БЕЗБОЛЕЗНЕННО ВОЙТИ В ЖИЗНЬ ДЕТСКОГО САДА И ЧТОБЫ ОН ВСТУПИЛ В НЕЕ РАДОСТНЫМ, ОБЩИТЕЛЬНЫМ, ПОВЗРОСЛЕВШИМ, ХОТИМ ПРЕДЛОЖИТЬ ВАМ РЯД РЕКОМЕНДАЦИЙ:
НЕОБХОДИМА ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С РЕБЕНКОМ.

«РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ВОСПИТАТЕЛЯ»



1.

Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к д/саду, он чувствует Ваши переживания.

2.

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте парки, детские площадки, приучайте к игре в песочницах, ходите на дни рождения друзей, праздники...

3.

Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском учреждении, при выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность.

4. О предстоящем поступлении в д/с беседуйте с ним, как о радостном событии. Воздержитесь говорить о собственных опасениях в присутствии ребенка.

5. В присутствии ребенка избегайте критических высказываний и замечаний в адрес д/сада и его сотрудников.

6. Придите заранее в детский сад и познакомьтесь с обстановкой, с детьми, с воспитателями... Лучше это сделать, когда дети гуляют на улице или играют в групповой комнате. Вначале следует прийти на вечернюю прогулку, посмотреть, как дети играют, как расходятся по домам.

7. Чем больше ребенок будет знать о дошкольном учреждении, чем лучше будет с ним знаком, тем легче пройдет его период адаптации.

8. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка (заполните предлагаемую вам анкету) .

9.

Дайте ребенку в д/сад любимую игрушку, уговорите оставить ее переночевать в садике, а утром снова с ней встретиться. Если ребенок не соглашается, пусть игрушка ходит вместе с ним какое-то время и знакомится там с другими детьми.

10.

Будьте спокойны и не проявляйте своего беспокойства, особенно когда уходите. Расставайтесь с ребенком легко и быстро, чтобы не вызвать у него тревогу.

11.

Придумайте и отрепетируйте несколько различных способов прощания, ребенку легче будет вас отпускать

12.

Ребенок спокойнее переживает разлуку с матерью, если в первые несколько недель его в д/сад будет приводить отец, бабушка или дедушка.

13.

Уменьшите нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра; сократите просмотр телевизионных передач.

14.

Эмоционально поддерживайте малыша: общайтесь с ребенком больше, чаще обнимайте его, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

15.

Будьте снисходительны, терпимее к его капризам. При явно выраженных невротических реакциях оставьте дома.

16.

В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

17.

Постоянно обращайтесь внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.

18.

Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.

19.

Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

20.

Одевайте ребенка в детский сад в соответствии с температурой воздуха в группе. Обращайте внимание на аккуратность и опрятность его внешнего вида.

21. Выполняйте предписания врача, советы и рекомендации педагога и психолога.

22. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.

23. Следует снизить уровень требований. Не ругать и не наказывать ребенка. Лучше не сравнивать его поступки с другими детьми.

24. Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез - это может быть вызвано просто плохим настроением.

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.

« АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ »

С МОМЕНТА ПОСТУПЛЕНИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД У НЕГО НАЧИНАЕТ ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ. ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ? АДАПТАЦИЯ - ЭТО ПРОЦЕСС ВХОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА В НОВУЮ ДЛЯ НЕГО СРЕДУ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ К УСЛОВИЯМ ЭТОЙ СРЕДЫ (СОЦИАЛЬНОМУ ОКРУЖЕНИЮ, РЕЖИМУ ДНЯ, НОРМАМ И ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ И Т. Д.)



Адаптация - это довольно сложный период, как для ребенка, так и для его родителей. У детей в этот период могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых детей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок - в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

**ВЫДЕЛЯЮТ 3
СТАДИИ
АДАПТАЦИОННОГО
ПРОЦЕССА:**



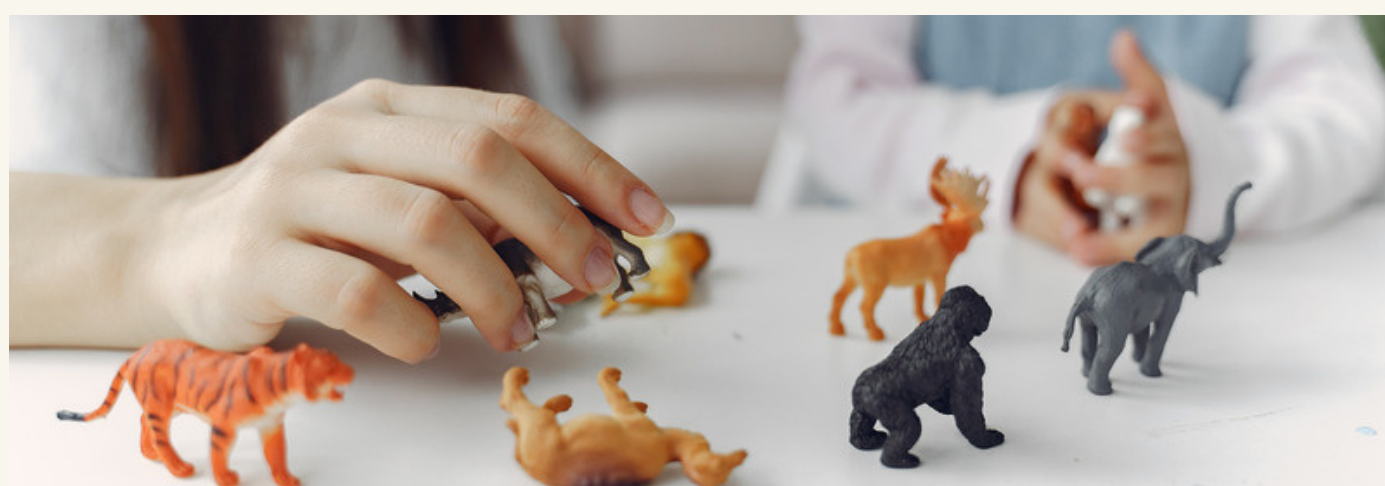
1. ОСТРАЯ ФАЗА – СОПРОВОЖДАЕТСЯ РАЗНООБРАЗНЫМИ КОЛЕБАНИЯМИ В СОМАТИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ И ПСИХИЧЕСКОМ СТАТУСЕ (СНИЖЕНИЕ ВЕСА, ЗАБОЛЕВАНИЯ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ПЛОХОЙ СОН, РЕГРЕСС В РЕЧЕВОМ РАЗВИТИИ, ОБИДЫ НА РОДИТЕЛЕЙ...) – 1 МЕСЯЦ

2. ПОДОСТРАЯ ФАЗА – ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ АДЕКВАТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА, ВСЕ СДВИГИ УМЕНЬШАЮТСЯ, ВСЕ ПСИХИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ПРИХОДЯТ В НОРМУ – 2-3 МЕСЯЦА.

3. ФАЗА КОМПЕНСАЦИИ – ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ УБЫСТРЕНИЕМ ТЕМПА РАЗВИТИЯ.

ПРИ ЛЁГКОЙ АДАПТАЦИИ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЁНКА НОРМАЛИЗУЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ. АППЕТИТ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ УЖЕ К КОНЦУ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ, ЧЕРЕЗ 1-2 НЕДЕЛИ НАЛАЖИВАЕТСЯ СОН. НА СТРОЕНИЕ БОДРОЕ, ЗАИНТЕРЕСОВАННОЕ, В СОЧЕТАНИИ С УТРЕННИМ ПЛАЧЕМ. ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМИ ВЗРОСЛЫМИ НЕ НАРУШАЮТСЯ, РЕБЕНОК ПОДДАЕТСЯ РИТУАЛАМ ПРОЩАНИЯ, БЫСТРО ОТВЛЕКАЕТСЯ, ЕГО ИНТЕРЕСУЮТ ДРУГИЕ ВЗРОСЛЫЕ. ОТНОШЕНИЕ К ДЕТЯМ МОЖЕТ БЫТЬ КАК БЕЗРАЗЛИЧНЫМ, ТАК И ЗАИНТЕРЕСОВАННЫМ. ИНТЕРЕС К ОКРУЖАЮЩЕМУ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ ПРИ УЧАСТИИ ВЗРОСЛОГО. РЕЧЬ ЗАТОРМАЖИВАЕТСЯ, НО РЕБЕНОК МОЖЕТ ОТКЛИКАТЬСЯ И ВЫПОЛНЯТЬ УКАЗАНИЯ ВЗРОСЛОГО. К КОНЦУ ПЕРВОГО МЕСЯЦА ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ АКТИВНАЯ РЕЧЬ. ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ НЕ БОЛЕЕ ОДНОГО РАЗА, СРОКОМ НЕ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ ДНЕЙ, БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ. ВЕС БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ. ПРИЗНАКИ НЕВРОТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ И ИЗМЕНЕНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ОТСУТСТВУЮТ.

АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД К НОВЫМ УСЛОВИЯМ У КАЖДОГО РЕБЕНКА ПРОТЕКАЕТ ПО-РАЗНОМУ. В СРЕДНЕМ ЭТОТ ПЕРИОД ЗАНИМАЕТ ОТ 2 ДО 5 НЕДЕЛЬ. ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ СТЕПЕНИ АДАПТАЦИИ: ЛЁГКУЮ, СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ И ТЯЖЁЛУЮ.



СРЕДНЯЯ СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ. НАРУШЕНИЯ В ОБЩЕМ СОСТОЯНИИ ВЫРАЖЕНЫ ЯРЧЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЕЕ. СОН ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ЛИШЬ ЧЕРЕЗ 20 - 40 ДНЕЙ, КАЧЕСТВО СНА ТОЖЕ СТРАДАЕТ. АППЕТИТ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ЧЕРЕЗ 20 - 40 ДНЕЙ. НАСТРОЕНИЕ НЕУСТОЙЧИВОЕ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА, ПЛАКСИВОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ К 30-МУ ДНЮ ПРЕБЫВАНИЯ В ДОУ. ОТНОШЕНИЕ ЕГО К БЛИЗКИМ- ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЗБУЖДЕННОЕ (ПЛАЧ, КРИК ПРИ РАССТАВАНИИ И ВСТРЕЧЕ). ОТНОШЕНИЕ К ДЕТЯМ, КАК ПРАВИЛО, БЕЗРАЗЛИЧНОЕ, НО МОЖЕТ БЫТЬ И ЗАИНТЕРЕСОВАННЫМ. РЕЧЬ ЛИБО НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ, ЛИБО РЕЧЕВАЯ АКТИВНОСТЬ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ. В ИГРЕ РЕБЕНОК НЕ ПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИОБРЕТЕННЫМИ НАВЫКАМИ, ИГРА СИТУАТИВНАЯ. ОТНОШЕНИЕ К ВЗРОСЛЫМ ИЗБИРАТЕЛЬНОЕ. ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ДО ДВУХ РАЗ, СРОКОМ НЕ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ ДНЕЙ, БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ. ВЕС НЕ ИЗМЕНЯЕТСЯ ИЛИ НЕСКОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ. ПОЯВЛЯЮТСЯ ПРИЗНАКИ НЕВРОТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ: ИЗБИРАТЕЛЬНОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ СО ВЗРОСЛЫМИ И ДЕТЬМИ, ОБЩЕНИЕ ТОЛЬКО В ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСЛОВИЯХ. ИЗМЕНЕНИЯ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ: БЛЕДНОСТЬ, ПОТЛИВОСТЬ, ТЕНИ ПОД ГЛАЗАМИ, ПЫЛАЮЩИЕ ЩЕЧКИ, ШЕЛУШЕНИЕ КОЖИ (ДИАТЕЗ) - В ТЕЧЕНИЕ ПОЛУТОРА-ДВУХ НЕДЕЛЬ.

ТЯЖЕЛАЯ СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ. РЕБЕНОК ПЛОХО ЗАСЫПАЕТ, СОН КОРОТКИЙ, ВСКРИКИВАЕТ, ПЛАЧЕТ ВО СНЕ, ПРОСЫПАЕТСЯ СО СЛЕЗАМИ; АППЕТИТ СНИЖАЕТСЯ СИЛЬНО И НАДОЛГО, МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ СТОЙКИЙ ОТКАЗ ОТ ЕДЫ, НЕВРОТИЧЕСКАЯ РВОТА, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ СТУЛА, БЕСКОНТРОЛЬНЫЙ СТУЛ. НАСТРОЕНИЕ БЕЗУЧАСТНОЕ, РЕБЕНОК МНОГО И ДЛИТЕЛЬНО ПЛАЧЕТ, ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НОРМАЛИЗУЮТСЯ К 60-МУ ДНЮ ПРЕБЫВАНИЯ В ДОУ. ОТНОШЕНИЕ К БЛИЗКИМ- ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЗБУЖДЕННОЕ, ЛИШЕННОЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ. ОТНОШЕНИЕ К ДЕТЯМ: ИЗБЕГАЕТ, СТОРОНИТСЯ ИЛИ ПРОЯВЛЯЕТ АГРЕССИЮ. ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ УЧАСТИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. РЕЧЬЮ НЕ ПОЛЬЗУЕТСЯ ИЛИ ИМЕЕТ МЕСТО ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ НА 2 - 3 ПЕРИОДА. ИГРА СИТУАТИВНАЯ, КРАТКОВРЕМЕННАЯ.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА ЗАВИСИТ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ - ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ КАЖДОГО МАЛЫША. ОДИН АКТИВЕН, КОММУНИКАБЕЛЕН, ЛЮБОЗНАТЕЛЕН. ЕГО АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ПРОЙДЁТ ДОВОЛЬНО ЛЕГКО И БЫСТРО. ДРУГОЙ МЕДЛИТЕЛЕН, НЕВОЗМУТИМ, ЛЮБИТ УЕДИНЯТЬСЯ С ИГРУШКАМИ. ШУМ, ГРОМКИЕ РАЗГОВОРЫ СВЕРСТНИКОВ РАЗДРАЖАЮТ ЕГО. ОН ЕСЛИ И УМЕЕТ ЕСТЬ САМ, ОДЕВАТЬСЯ, ТО ДЕЛАЕТ ЭТО МЕДЛЕННО, ОТСТАЁТ ОТ ВСЕХ. ЭТИ ЗАТРУДНЕНИЯ НАКЛАДЫВАЮТ СВОЙ ОТПЕЧАТОК НА ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ. ТАКОМУ РЕБЁНКУ НЕОБХОДИМО БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, ЧТОБ ПРИВЫКНУТЬ К НОВОЙ ОБСТАНОВКЕ.

ИССЛЕДОВАНИЯ ПЕДАГОГОВ, МЕДИКОВ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ХАРАКТЕР АДАПТАЦИИ ЗАВИСИТ ОТ СЛЕДУЮЩИХ ФАКТОРОВ:



- **возраст ребенка. Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте до 2-х лет. После 2-х лет дети значительно легче могут приспособливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.**
- **состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.**
- **сформированности предметной деятельности. Такого ребенка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.**

- **индивидуальных особенностей.** Дети одного и того же возраста по разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель.
- **условий жизни в семье.** Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т.д.). Если ребенок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.
- **уровня тренированности адаптационных механизмов, опыта общения со сверстниками и взрослыми.** Тренировка механизмов не происходит сама по себе. Необходимо создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.п.), легче привыкают к дошкольному учреждению. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, умение положительно относиться к требованиям взрослых.

- **индивидуальных особенностей.** Дети одного и того же возраста по разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель.
- **условий жизни в семье.** Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т.д.). Если ребенок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.
- **уровня тренированности адаптационных механизмов, опыта общения со сверстниками и взрослыми.** Тренировка механизмов не происходит сама по себе. Необходимо создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.п.), легче привыкают к дошкольному учреждению. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, умение положительно относиться к требованиям взрослых.

Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ

Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.

Наличие у ребенка своеобразных привычек.

Неумение занять себя игрушкой.

Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.

Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми

СОВЕТЫ, КАК УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА:



- **соблюдение строго режима;**
- **здоровое, сбалансированное питание;**
- **пребывание на улице не менее 2-3 часов ежедневно;**
- **занятия спортом в соответствии с возрастными возможностями ребенка;**
- **благоприятный микроклимат в семье – любовь обоих родителей.**

Прежде всего, ребенку нужно создать дома такой режим и условия жизни, которые были бы максимально приближены к режиму и условиям детского сада.



ПЕРВЫЕ ДНИ В ДЕТСКОМ САДУ

- Первый раз желательно привести малыша в детский сад утром, ближе к концу завтрака, накормленного.
- Первые 2-3 дня приводите малыша в группу на 1-2 часа, постепенно увеличивая время его пребывания в коллективе.
- Не беспокойтесь больше, чем ребенок. Если вы прощаетесь с ним несколько раз подряд с обеспокоенным выражением лица, у него возникает мысль: «Она ведет себя так, как будто беспокоится, что со мной случится что-то ужасное, если я здесь останусь. Лучше я ее не отпущу от себя». Ведите себя весело, уверенно, показывайте малышу, что оснований для страха нет.
- Если ребенок с трудом расстается с матерью, возможно, водить его в детский сад следует попробовать отцу.
- Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать вас.
- Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или предметы, с которыми не расставался дома.
- В выходные дни максимально приблизьте домашний режим к режиму детского сада и не нарушайте его и в другие дни недели, когда малыш бывает дома.
- В конце дня обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, с какими трудностями столкнулся ребенок сегодня, а что уже получается.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте его детским садом.
- Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

Техника расставания:

Вы оставляете в детском саду встревоженное, а то и ревущее чадо? Как лучше обставить этот момент: растянуть прощание или ускользнуть украдкой, пока малыш не видит?

Вот еще несколько несложных способов смягчить расставание:

- **Найдите "прощальное" окошко.** Если есть место, откуда ребенок может выглянуть на улицу, пусть он смотрит, как вы машете ему рукой или шлете воздушный поцелуй;
- **Обеспечьте посредника.** Если такое возможно, сдавайте ребенка каждый раз одной и той же воспитательнице;
- **Разработайте ритуал прощания.** Воздушные поцелуи, особые словечки, объятия – то, что действительно понравится малышу, принесут позитивные моменты в вашем расставании;
- **Выберите удобные точки отсчета.** Поскольку маленькие дети по-своему воспринимают время, лучше сказать малышу, что вы вернетесь не в пять часов, а после "тихого часа" или перед обедом.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь!

Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, предлагаем ряд рекомендаций:

- *Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.*
- *Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.*
- *Будьте терпеливы.*
- *Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены.*
- *Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.*

Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно.

