



**Адаптационный
период
в детском саду**



Выделяют три фазы адаптационного процесса:

- 1. Острая фаза, или период дезадаптации - в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, снижение веса, нарушению сна, снижению аппетита, регресс в речевом развитии, нежелание ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут появляться упрямство, грубость.**
- 2. Подострая фаза или собственно адаптация характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами.**
- 3. Фаза компенсации - дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологических процессов, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития**





Адаптация к детскому саду тяжелое время для каждого ребенка,
это не только процесс привыкания к новой обстановке,
к новому режиму дня, к новым отношениям,
но и выработке новых умений и навыков.

Ведут себя дети в этот период по-разному:

одни безутешно плачут,
другие отказываются общаться с другими детьми и
воспитателем,
третьи реагируют достаточно спокойно.

Существует ряд критериев, по которым можно судить, как адаптируется ребенок к жизни в организованном детском коллективе. К основным критериям адаптации относятся:

- Поведенческие реакции;
- Уровень нервно – психического развития;
- Заболеваемость и течение болезни;
- Главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребенок ест с аппетитом;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими.
 - Играет.



Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

Легкая адаптация: характеризуется временным нарушением сна (нормализуется в течение 7-10 дней), аппетита (норма по истечении 10 дней). Неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней. 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).

Средняя адаптация: все нарушения выражены более и 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 со взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

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 (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения). Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии. При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

Очень тяжелая адаптация: около полу-года и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он "не садовый" ребенок.



Кому адаптироваться легче?

- *Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.*
- *Детям, физически здоровым.*
- *Детям, имеющим навыки самостоятельности.*
- *Детям, чей режим близок к режиму сада.*

Чем могут помочь родители?

- *В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.*
- *В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня.*
- *Не перегружайте малыша в период адаптации.*
- *Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении.*
- *Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).*

рительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы.



Призо-

вите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями.

Спокойное утро.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании.

- **Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш.** Он "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается.
- **И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду — раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребенок берет с собой в садик.
- **Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.**
- **Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет



после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

- **Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.**

Типичные ошибки родителей

Чего нельзя делать ни в коем случае:

- **Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад!** Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держат слово. Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.
- **Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии.**
- **Нельзя пугать детским садом ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!").**
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди.
- **Нельзя обманывать ребенка,** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день.



Помощь нужна еще и родителям!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда ее не получают.

Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвется" сердце, когда они видят, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

Чтобы помочь себе, нужно:

- Быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье.
- Посеять, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание.
- Можно воспользоваться помощью психолога.



Olga Vlasova

Доверчивы глаза детей,
И ангелы хранят их души,
Пусть безмятежный тот покой,

*Ничто вовеки не нарушит,
И пусть не катится слеза
Ни от обид, ни от печалей,
И, словно солнышко, всегда
Улыбка на лице сияет.
Словно осенние темные стаи,
Кружат и кружат ненастные дни,
Лаской своей, добротой своею
Ты от детей их прочь отгони.
Чуткому детскому сердцу сердце свое открой,
И ощущение чуда будет всегда с тобой.*
