

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №37/1»

20.09.2024

Консультация для родителей:  
«Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ».

Подготовили: Пшеничникова О.В. , Шестун Н.М.

Детский сад — новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на садик плачем. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

#### **Что даёт посещение детского сада ребёнку?**

- Общение со сверстниками;
- Возможности для интеллектуального и физического развития;
- Приобретение самостоятельности.

Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период.

#### **Что такое адаптация?**

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребёнка в новую среду и привыкание к её условиям. В силах родителей и педагогов сделать жизнь ребёнка счастливой, интересной и насыщенной.

#### **Фазы адаптационного периода:**

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребёнка к детскому саду:

- Лёгкая (от 1 до 16 дней)
- Средняя (от 16 до 32 дней)
- Тяжёлая (от 32 до 64 дней)

Степень социальной адаптации зависит от индивидуально – психологических особенностей ребенка. Может происходить от одного дня и более.

Как должен быть подготовлен ребенок к периоду адаптации?

Должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки:

- самостоятельно есть разнообразную пищу;
- своевременно сообщать о своих потребностях: проситься в туалет или на горшок;
- мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком;
- Перед поступлением в детский сад домашний режим целесообразно приблизить к режиму детского учреждения;
- С персоналом группы необходимо познакомиться заранее (рассказать о его привычках, особенностях поведения).

Алгоритм прохождения адаптации:

#### **Ступенчатая адаптация**

Чтобы привыкание к ДООУ было максимально безболезненным для ребенка, нужно сделать его постепенным (у каждого ребенка проходит индивидуально):

- В течении 1-й недели ребенок посещает детский сад 1-2 часа;

- В течении следующей недели увеличивается время пребывания на 1-1,5 часа (дети проходят основные режимные моменты);
- Полная адаптация – 10-12 недель.

В период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:

- Устройство лучше проводить во время вашего отпуска, так как в первое время ребенок находится не более 1-2 часов (это регулирует воспитатель по мере наблюдения за малышом);
- В период адаптации прислушивайтесь к советам и просьбам персонала;
- В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья малыша и своевременно сообщать о них работникам детского сада;
- В период адаптации малыш особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы;
- Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку.
- Первое время около месяца, стоит оставлять ребенка только до обеда. Если ребенок сам выразит желание остаться в группе и спать вместе с детьми, то оставляйте его. Если малыш еще не готов оставаться – не торопите события. Лучше немного подождать и не травмировать психику, чем поспешить и получить травму.
- Некоторые родители ошибочно полагают, что если ребенок сходил 2-3 дня в группу нормально, то его можно оставлять на весь день. Это не так. Первая неделя – это знакомство с новым, настоящая адаптация начинается со второй недели, когда малыш понимает, что сюда ему придется ходить каждый день.
- Если есть возможность, устраивайте иногда незапланированный выходной или даже небольшие каникулы.
- Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой адаптации, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.
- Искренне радуйтесь успехам малыша и ищите как можно больше плюсов.
- В саду дети очень скучают по родителям, дома не отправляйте его играть с игрушками, если он хочет побыть с вами.
- Создайте дома атмосферу уютной тишины и спокойствия.
- Перед сном читайте малышу книжку, послушайте музыку, спокойно поговорите о чем-нибудь.

Успешная адаптация малыша в д/с:

- Нормальный сон (засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не разговаривает во сне);
- Хороший аппетит;
- Нормальное поведение, дома ведет себя обычно – не цепляется за маму, не бегает, не капризничает и т.п.;

- Нормальное настроение, легко просыпается утром;
- Желание идти в детский сад.

#### Признаки дезадаптации:

- Нарушение сна, плохо засыпает, часто просыпается по ночам, разговаривает во сне, много ворочается, чаще встает по ночам на горшок или начинает писаться в кровати;
- Нарушение аппетита, отказывается от еды, ест мало, жалуется на боли в животе;
- Появление вялости, капризности;
- Появление агрессивности, часто меняется настроение;
- Ребенок стал чаще болеть.

#### Факторы, мешающие адаптации малыша к д/с:

- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- Чрезмерная тревожность родителей;
- Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;
- Воспитание ребенка в духе вседозволенности;
- Неврологическая симптоматика у ребенка: астеничность, гиперактивность и т.п.;
- Болезненность малыша;
- Несоблюдение режима дня дома

#### *Помните:*

- Если семья и воспитатели настроены на сотрудничество, то сложности адаптации будут сведены к минимуму.
- Дети одного и того же возраста по-разному привыкают к новым условиям. Это зависит от индивидуальных особенностей нервной системы.
- На быстроту адаптации влияет и то, из каких условий ребенок приходит в детский сад, что меняется в его жизни.
- Ребенок привыкнет быстрее, если сможет строить отношения с большим количеством детей и взрослых.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- Никогда не пугайте ребенка детским садом.

От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка.

По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроением обсуждайте предстоящий день.

Тогда он точно будет удачным и для вас и для вашего малыша.



*Часто родители задают воспитателям вопрос: «Почему ребенок идет в детсад со слезами и когда этот «ужас» закончится?» Действительно, у большей части детей младших групп адаптация к ДОО проходит болезненно: малыши долго не могут привыкнуть к детскому саду, устраивают истерики, некоторых от мам по утрам приходится «оттаскивать». Попробуем разобраться, почему так происходит и как облегчить адаптацию ребят в детском саду. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.*

*Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.*

*Для каждого родителя именно его ребёнок самый лучший, самый умный. Но вот его отдают в детский сад. Естественно, у мамы с папой возникают первые переживания, связанные с садом. А как ребёнок привыкнет? Понравится ли ему?*

*Дети привыкают к детскому саду по-разному: кто-то с первых дней ходит в детсад с радостью, но, это скорее исключение из правил, а кто-то не может успокоиться целый день и родителей вечером встречает ревами. Чаще всего у 2-3-х летних малышей расставание с мамой сопровождается слезами, а потом они отвлекаются на игрушки и успокаиваются. И это нормально.*

*Вопрос: «Когда ребенок привыкнет к детсаду и перестанет плакать». Пройдет время и адаптационный период завершится. Вот только*

длительность этого периода у каждого будет своя. Все зависит от степени адаптации детей.

**Адаптация** - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

- **Легкая.** Длится от 1 до 16 дней.
- **Средняя.** Длится от 16 до 32 дней.
- **Тяжелая.** Может длиться до 64 дней.

**Тип тяжелой или неблагоприятной адаптации** характеризуется потерей в весе или внезапным, без каких-то видимых причин, кратковременным повышением температуры. Стресс разрушает защитные барьеры малыша, извращает ряд важных физиологических реакций, необходимых для поддержки состояния здоровья, и - нет больше защитного панциря, защищающего от всех болезней. От любого дуновения ветерка ребенок заболевает, произойдет срыв адаптации, а после срыва ему придется адаптироваться заново.

**Тип легкой адаптации** характеризуется привыканием к новой обстановке - в течение полумесяца, а изменения, которые видны в поведении ребенка, кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

**Промежуточный вариант** - средней тяжести течение периода различных адаптационных изменений в детском организме характеризуется сроком адаптации - больше месяца, иногда во время нее возможны заболевания без каких-либо осложнений.

**Причины, почему ребенок не может привыкнуть к детскому саду**

Чтобы мамам было легче расставаться со своими дочками и сыночками по утрам, рассмотрим причины, по которым дети плачут. Устраните их — слезы исчезнут.

- Ребенок не подготовлен к посещению детского сада:
  - не сформированы культурно-гигиенические навыки;
  - он не умеет самостоятельно играть с игрушками;
  - режим в семье не совпадает с режимом ДОУ.
- Состояние здоровья. Болезненному ребенку адаптироваться в новых условиях тяжелее, чем здоровому.
- Биологические причины:

- *сильный токсикоз у мамы в период беременности;*
- *осложнения при родах;*
- *болезни в первые три месяца жизни.*
- *Индивидуальные причины. Некоторые малыши в первый день посещения дошкольного учреждения ведут себя тихо и спокойно, а на 2-3 день начинают плакать, другие — наоборот, в первые дни устраивают истерики, а потом их поведение нормализуется.*
- *Условия жизни в семье. Если ребенка возили к родственникам, посещали с ним знакомых, брали с собой в путешествия, то он гораздо быстрее привыкнет к новой обстановке детского сада.*
- *Ограниченное общение со сверстниками. Труднее всего адаптируются дети, круг общения которых был сведен к минимуму «мама-бабушка-папа». У таких малышей большое количество детей вызывает страх, желание спрятаться куда-нибудь, чтобы побыть одному.*

### *Как надо родителям готовить ребенка к поступлению в детский сад.*

- *«Раскройте секреты» малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.*
- *Настройте малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.*
- *Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы: ребенок не слушая, слушает.*
- *Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дайте понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.*
- *Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.*
- *Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.*
- *Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня .*
- *Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.*
- *Не угрожайте ребенку детсадом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.*
- *Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад или в случаях, если ребенок заболевает: ребенок фиксирует родительские способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения.*
- *Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.*

- *Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.*
- *Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.*
- *Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.*
- *Не надо в присутствии ребенка плохо говорить о детском саде или обсуждать связанные с ним проблемы.*
- *«Наказывать» ребенка детским садом и в числе последних забирать его домой.*
- *Мешать его контактам с детьми в группе: значимый взрослый, оставаясь в группе наблюдать за своим ребенком порождает ситуацию двойственности, которая усугубляет в ребенке качество нерешительности и препятствует возможности обучиться спонтанному поведению в новой обстановке.*

### *Ошибки родителей, затрудняющие адаптацию ребенка*

*Чего нельзя делать маме с папой в период адаптации ребенка 2-3 лет к садикам:*

- *Нельзя пугать ребенка. Часто родители пугают своих детей детсадом: «Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик». Задумайтесь, разве место, которым пугают, способно вызвать позитивные эмоции?*
- *Нельзя наказывать за слезы при расставании. Никогда не сердитесь на ребенка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет. Это вполне нормальная реакция для детей 2-3 лет. Лучше поцелуйте, обнимите его и еще разок уверьте, что вы его очень любите и обязательно заберете из детсада.*
- *Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить. Например, если мама сказала, что заберет сразу после обеда, то она должна так и поступить. Из-за невыполненного обещания у детей часто случаются истерики. Как же тут не плакать, если мама обещала и не пришла, может она собирается оставить в садике на ночь. Таким образом, можно навсегда потерять доверие ребенка. Лучше говорить конкретно, что забрать сможете только вечером и не давать «пустых» обещаний.*

*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. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.*
- поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.*
- воспользоваться помощью. В детском саду есть психолог. Этот специалист предлагает помощь не только (и не столько!) ребенку, сколько его родителям, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда родителям очень нужно знать, что ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию даёт психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.*
- заручиться поддержкой. Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте,*

*какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу.  
Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.*

**В заключение еще один важный совет родителям: старайтесь  
приходить за ребенком раньше, чтобы он не оставался одним из  
последних в группе, поддерживайте его во всем, хвалите за маленькие  
достижения, чаще улыбайтесь, сохраняйте спокойствие и скоро вы  
заметите, что ребенок начал ходить в детский сад с удовольствием.**

**Литературные источники о адаптации дошкольников.**

- 1 Аванесова В.Н. Обучение самых маленьких в детском саду. М: Просвещение, 2005. – 176с. ил.
- 2 Аксарина М.Н. Воспитание детей раннего возраста. – М.: Медицина 2007. - 304с.
- 3 Алямовская В.Г. Ясли это серьезно.– М.: ЛИНКА-ПРЕСС ,1999.
- 4 Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ. – Воронеж: Учитель, 2006,- 236с.
- 5 Ватутина Н.Д. Ребенок поступает в детский сад: Пособие для воспитателей дет сада/ - М.: Просвещение, 2003.-№3.-104с, ил.
6. Волков Б.С., Волкова,Н.В. Психология общения в детском возрасте. - М.: Педобщество, 2003, 240с.
- 7 Ж-л № 4. Ребенок в детском саду.-2001.
- 8 Ковальчук Я.И. Индивидуальный подход в воспитании ребенка - М.: Просвещение,1985.- 112 с.
9. Печора К.Л., Пантюхина Г.В. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях - М.: Владос, 2007, - 176с.
- 10 Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми 2-4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению - М.: Книголюб, 2000. – 72с.
- 11 Смирнова Е.О. Первые шаги. Программа воспитания и развития детей раннего возраста. - М.: Мозаика-Синтез, 1996. – 160с.
- 12 Столяренко Л.Д. Психология. Ростов-на-Дону: Юнити, 2003. – 382с.
- 13 Ступени общения: от года до семи лет/Под редакцией Л.Н. Галигузовой, Е.О. Смирновой.– М., 1992.
- 14 Тонкова-Ямпольская Р.В. “Основы медицинских знаний”- М.: Просвещение, 1986. – 320с. ил.