



## АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

### Консультация для родителей

#### «Особенности адаптации в ясельной группе»

Материал подготовила *воспитатель МБДОУ детский сад № 25:  
Сахарова Ольга Викторовна*

**Адаптация** – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребёнка детский сад, являясь новым, ещё неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. **Адаптация** включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических особенностей ребёнка, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Ребёнок в период адаптации – живая модель стрессового состояния! Стресс – это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим.



### **Выделяется три особенности адаптации.**

- 1 особенность: ребёнок в период адаптации находится в состоянии срыва динамического стереотипа. В период адаптации эти стереотипы меняются.
- 2 особенность: стрессовое напряжение в период адаптации связано с изменением гормональной системы организма.
- 3 особенность: в период адаптации иммунная система организма, его защитные механизмы ослабевают. И чаще всего, пребывая в ДООУ на 5-7 сутки, ребёнок заболевает.

### **Адаптационный период можно разделить на несколько этапов.**

**1 этап** - подготовительный. Его следует начинать за 1-2 месяца до приёма ребёнка в детский сад.

**Задачи этого этапа** – сформировать такие стереотипы в поведении ребёнка, которые помогут ему безболезненно приобщаться к новым для него условиям.

В процессе подготовительного этапа необходимо особое внимание уделить рациону питания малыша, приучать есть всевозможные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и многое другое. Необходимо уделить внимание режиму дня ребёнка. Режим в жизни ребёнка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс. Родителям советуем заранее узнать режим детского сада и начинать его постепенно вводить дома, адаптировать к нему ребёнка.

Также необходимо обратить внимание на навыки самообслуживания. Ребёнок, умеющий кушать, раздеваться и одеваться, не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых.

### **2 этап – основной.**

**Главная задача данного этапа** – создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и постараться

установить с воспитателями доброжелательные отношения. Следует открыто и подробно рассказать воспитателю об особенностях ребёнка: что он любит кушать, какая у него самая любимая игрушка, как он засыпает, как его ласково называют дома.

Следует отметить, что ребёнок 2-3 лет не испытывает потребность общения со сверстниками. Она ещё не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребёнка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются том же.



**Врачи и психологи различают три степени адаптации: лёгкую, среднюю и тяжёлую.**

**Легкая степень адаптации:** к 20-му дню пребывания в дошкольном учреждении нормализуется сон, ребёнок нормально ест, не отказывается от контактов с детьми и взрослыми, сам идёт на контакт. Заболеваемость не больше одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес не снизился или снизился незначительно.

**Средняя степень адаптации:** поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности).

Заболеваемость до двух раз сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес не снизился или снизился незначительно.

**Тяжелая степень адаптации:** характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений. Нужно стремиться к тому, чтобы ребёнок справился с трудностями привыкания к новой среде на уровне лёгкой адаптации. Именно поэтому необходима такая организация жизни ребёнка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Как будет протекать период адаптации ребёнка, во многом зависит от того, сумеет ли воспитатель понять нужды, интересы, наклонности ребёнка. Своевременно снять эмоциональное напряжение, согласовывать методику проведения режимных процессов с семьёй.



**Для оптимизации процесса адаптации мы используем следующее:**

**Анкетирование:** например, с целью лучше узнать особенности и желания вашего ребёнка для создания благоприятных условий его развития.

**Наблюдение за ребёнком:** в период адаптации при приёме ребёнка воспитатель обращает внимание на его настроение. В процессе утренней гимнастики смотрит на реакцию ребёнка, сформированные навыки (повторение движений за воспитателем). Во время приёма пищи наблюдает за тем, как ребёнок умеет самостоятельно держать ложку, кружку и т.д. В самостоятельной деятельности: как умеет ребёнок играть, находить контакт с другими детьми. Умение самостоятельно организовывать свой досуг. Анализируя полученные результаты наблюдений, воспитатель устанавливает индивидуальный план работы с конкретным ребёнком, для успешного адаптационного процесса.

В процессе адаптации ребёнка в дошкольном учреждении, воспитатель использует элементы телесной терапии: берёт ребенка на руки, поглаживает его, обнимает, предлагает ребёнку засыпать с его любимой игрушкой, рассказывает сказки, поёт колыбельные перед сном. После дневного сна ребёнка в период адаптации с целью создания условий успешного пробуждения и бодрствования, воспитатель использует различные потешки. Свои слова сопровождает действиями и обыгрыванием игрушкой. Ребёнок чувствует внимание, заботу воспитателя, идёт на контакт и вливается в детский коллектив после пробуждения. Использует игровые методы взаимодействия с ребёнком. Воспитатель фиксирует наблюдения за поведением ребёнка в листе

адаптации до тех пор, пока его поведение полностью не нормализуется. Важно провести анализ течения процесса адаптации в группе. Для этой цели необходимо проанализировать, какова была готовность ребёнка к поступлению в детское учреждение, и как протекало привыкание под наблюдением воспитателей, психолога и медицинской сестры. Но самое главное условие успешной адаптации – это **готовность родителей** к тому, что ребёнок пойдёт в детский сад. Важная форма адаптации семьи – экскурсия по дошкольному учреждению, знакомство родителей персоналом ДОО, с детьми группы, в которую пойдёт их малыш. Специалисты расскажут о режиме дня, правилах поведения в дошкольном учреждении, ответят на все интересующие вопросы родителей. Экскурсия проходит по всем основным помещениям, чтобы создать целостное впечатление не только о ясельной группе, но и дальнейшем пребывании их ребёнка в детском саду. В группе родители знакомятся с воспитателями и их помощником, которые проводят их по групповой комнате, покажут игрушки, кроватку, в которой будет спать малыш, туалетную комнату, приёмную. Это важный момент в работе с семьёй. Мама сможет сама убедиться в том, что её ребёнку будет комфортно, и расскажет остальным членам семьи, как уютно и весело в детском саду.

Адаптация ребёнка к детскому саду – это адаптация в первую очередь семьи. Если родители будут доверять работникам ДОО, она пройдёт быстрее и легче.

Опыт работы показывает, что такая организация адаптационного периода позволяет дошкольникам быстрее привыкнуть к условиям дошкольного учреждения, наладить положительные взаимоотношения с воспитателями и сверстниками, создаёт благоприятные условия для развития и воспитания дошкольников.

