

Адаптация детей раннего возраста к детскому саду



- Подготовила: воспитатель
- Рогачева Алла Евгеньевна

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!!!



Безусловно, отрыв от мамы и родного дома- весьма значимое событие для ребенка. Рушится привычный образ жизни. Новые взрослые, новые дети, новые правила.. И ко всему этому нужно привыкать! Обычно для крохи-это первый опыт серьезных изменений и адаптации к ним.

Адаптация- это физиологическое и психологическое приспособление к новым условиям, в ходе которого могут нарушиться: эмоциональное состояние, аппетит, сон, восприимчивость и прочее.

К счастью, все физиологические и психические процессы ребенка очень подвижны и пластичны, и он способен адаптироваться к любой обстановке, в том числе детсадовской. И все-таки период адаптации для всех детей происходит по разному.

Кто-то быстро привыкает к воспитателям, сразу обзаводится друзьями и в дальнейшем каждое утро с радостью бежит в детский садик, предвкушая множество интересных занятий и веселых игр.



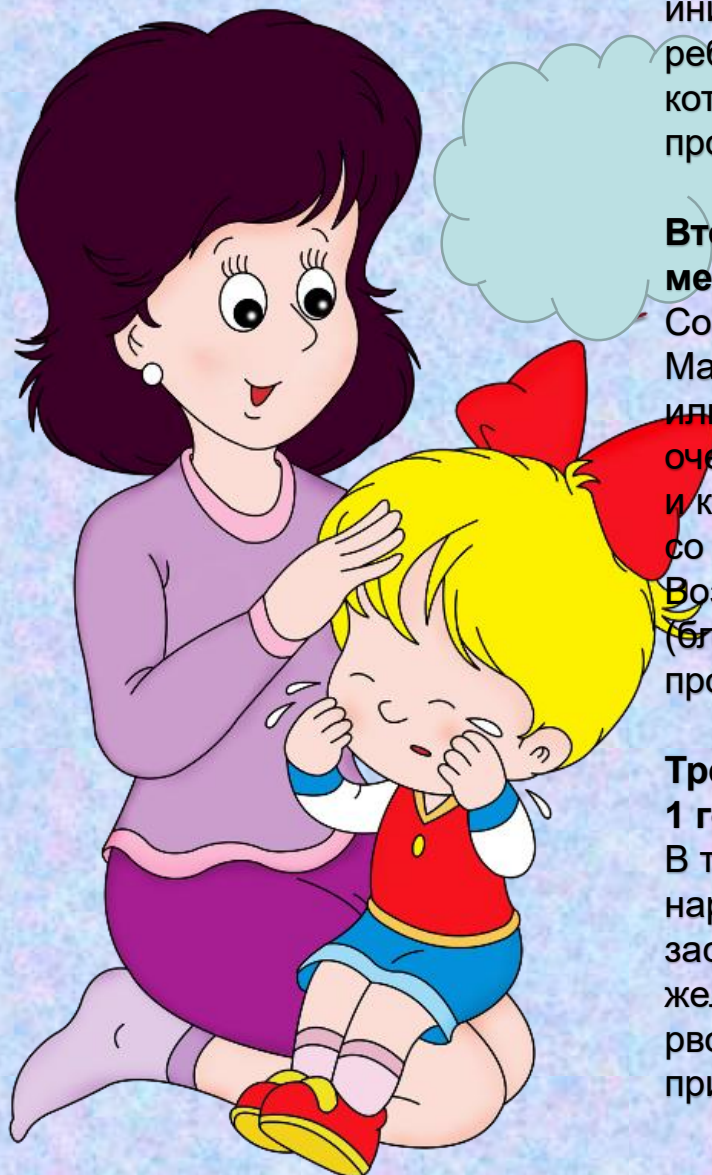
В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребёнка к детскому саду:

- Лёгкая (от 7 дней до 21 дней)
- Средняя (от 1 месяца до 6 месяцев)
- Тяжёлая (от 6 месяцев до 1 года)



Варианты адаптации ребенка к детскому саду





Первый вариант адаптации (адаптация длится от 7 до 21 дней)

С утра, при расставании с мамой, ребёнок плачет, но быстро отвлекается и успокаивается после её ухода. Малыш идёт на контакт с воспитателем. Интересуется другими детьми, но инициативу проявляет не всегда. В течение этого времени у ребенка могут быть незначительные ухудшения аппетита и сна, которые, впрочем, быстро проходят. Может подвергнуться простудному заболеванию.

Второй вариант адаптации (адаптация длится от 1 до 6 месяцев)

Сон и аппетит восстанавливаются только через 3-4 недели. Малыш с трудом расстается с мамой, в группе может быть плаксив и отчужден. Мало разговаривает. Если с кем-то общается, то очень избирательно. Может выбрать одного любимого воспитателя и контактировать только с ним. С детьми-в основном, наблюдение со стороны или выборочное ситуативное общение.

Возможны: изменения со стороны вегетативной нервной системы (бледность, потливость, тени под глазами), проявления диатеза, простудные заболевания.

Третий вариант адаптации (адаптация длится от 6 месяцев до 1 года)

В течении первых двух-трех месяцев сон малыша сильно нарушен: он подолгу не может заснуть, часто просыпается и снова засыпает, мало спит, встает со слезами. Аппетит и работа желудочно-кишечного тракта также нарушены. Могут появиться рвота, запоры, ребенок ест плохо и избирательно. Замедляется прибавка в весе. Малыш часто и подолгу болеет.

Эмоциональное состояние весьма не устойчиво.

Во время пребывания в детском саду ребенок находится в подавленном настроении, малоподвижен, ни с кем не идёт на контакт и не хочет играть. После ухода мамы он долго плачет и не может успокоиться или, наоборот, может расплакаться тогда, когда за ним пришли.

Даже при длительной адаптации постепенно должны начать проявляться пусть чуть заметные, но улучшения (хотя возможны и регрессы, особенно после болезни). Если улучшений не наблюдается.

Возможно, это связано с:

- особенностью высшей нервной деятельности ребенка (темперамента);
- возрастом ребенка при поступлении в детский сад;
- состоянием здоровья (хронические или врожденные заболевания, частые простуды);
- разницей в обстановке, в которой ребенок находился дома, и той, в которой находится в детском саду; (режим дня, рацион питания, тревога, связанная со сменой обстановки и режима);
- условия в дошкольном учреждении;
- некоторые личные качества родителей, поведение и эмоциональное состояние взрослых (тревожность, необщительность, негативизм к детскому саду...);
- степень формирования у ребенка навыков общения с окружающими и предметной деятельностью;
- отсутствие навыков культурно-гигиенических и самообслуживания;
- избыток впечатлений;
- психологическая неготовность ребенка к детскому саду;
- отрицательное первое впечатление от посещения детского сада или личное неприятие воспитателя или воспитателей;
- ошибки при воспитании (чрезмерная опека или, наоборот, чрезмерная требовательность к ребенку, сильная эмоциональная привязанность ребенка к матери)



Нужно понимать, что адаптационные механизмы ребенка не справляются со своей задачей и ребенку нужна активная помощь, например психолога или невропатолога. А также совместная помощь родителей и воспитателей.

Итак, у всех детей адаптация проходит по-разному, и как она будет происходить, никто заранее предугадать не может.

Так, очень общительный ребёнок, точно так же может долго привыкать к садовой обстановке. Но всё же малышу с сангвиническим темпераментом привыкнуть к саду легче, чем флегматику, а тем более меланхолику. И ещё, например, замечено, что девочки несколько легче адаптируются, чем мальчики. Как мы видим из вышеизложенного, в среднем, привыкание к детскому саду занимает от одного месяца до полугода. В этот трудный для ребенка период ему необходима помощь родителей и воспитателей.

Период адаптации можно считать завершенным, если:

- аппетит и сон малыша нормализовались;
- утром он просыпается в хорошем , приятном настроении, и с таким же настроением идет в детский сад;
- придя в группу, ребенок отпускает маму без слез (он теперь твердо знает, что за ним обязательно придут в положенное время, что здесь он в безопасности, и этого вполне достаточно для того, чтобы чувствовать себя спокойно);
- охотно идет на контакт с воспитателем;
- с удовольствием играет с другими детьми, проявляет инициативу в играх и во время занятий;
- после детского сада охотно рассказывает родителям о событиях прошедшего дня.

Для того чтобы убедиться, что адаптация к детскому саду благополучно завершилась, поговорите с воспитателем и незаметно понаблюдайте за ребенком, когда он находится в группе.



Как подготовить ребёнка детскому саду

- Увеличьте круг общения вашего малыша со взрослыми и детьми
- Ребёнок, который отправился в детский сад, должен обладать определёнными культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания
- Учите ребёнка предметной деятельности
- Позаботьтесь об укреплении здоровья малыша
- Приблизьте домашний режим дня и питания к детсадовскому



Режим дня

Подъем, утренний туалет (дома)

6.30-7.30

Прием детей,

7.00 до 8.00

Подготовка к завтраку,

8.00-8.20

Завтрак

8.20-8.50

Игры, занятия, прогулка

9.00-11.45

Подготовка к обеду, Обед

11.45-12.30

Подготовка ко сну, Сон

12.30-15.00

Подъем, оздоровление, гигиенические процедуры,

15.00-15.30

Полдник

15.30-16.00

Активное бодрствование ,игры

16.00-17.00

Прогулка

17.00-17.30

Подготовка к ужину , Ужин

17.30-18.00

Игры, уход домой

18.00-19.00

Прогулка (Дома)

18.30-19.30

Возвращение с прогулки домой, легкий ужин,

спокойные игры, гигиенические процедуры

19.30-20.30

Ночной сон

20.30-6.30(7.30)



Игры в период адаптации

Чтобы снизить эмоциональное напряжение у ребёнка , нужно переключить его внимание на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это в первую очередь – игра.

- **Игра «Наливаем, пересыпаем, сравниваем»** (играем с водой, с крупами, собираем руками мелкие и крупные игрушки).
- **Игра «Рисунки на песке»** (во время прогулки оставляем следы на песке, насыпаем песок горкой, лепим куличики, печём пирожки...)
- **Игра «Разговор с игрушкой»** (спрашивайте у игрушки: «Почему грустный, с кем подружился в детском саду, как зовут друзей?...»)

**Уважаемые родители
чаще играйте
со своими детьми!**



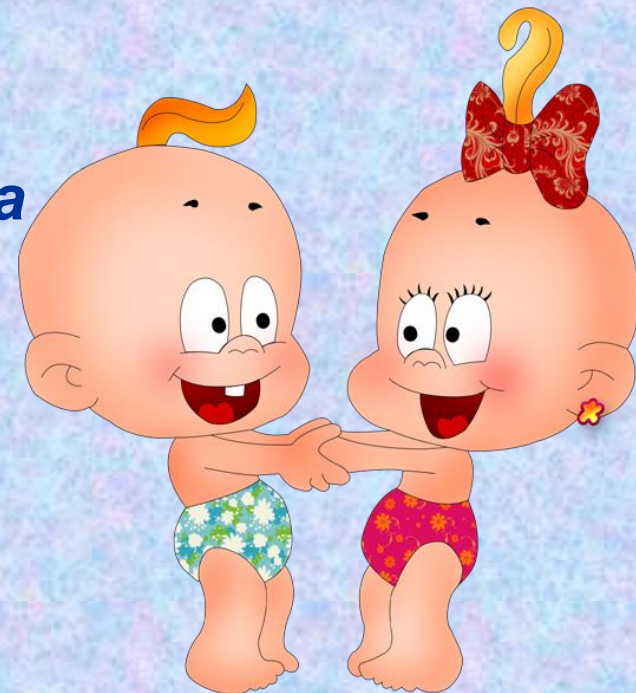
Поведение родителей в период адаптации

- Заранее подготовьте детский гардероб
- Старайтесь общаться с воспитателями доброжелательно, избегайте конфликтов
- Чтобы мамино сердце не разрывалось от плача – переключайтесь на другие дела
 - Уходя – уходите!
 - Не делайте перерывов в посещении.
 - Увеличивайте постепенно пребывание малыша в детском саду, на 2-3 часа



Техника позитивного расставания

- Обеспечьте малышу **эмоциональную стабильность утром**
- Выберите в семье **гаранта** позитивного расставания
- С ребёнком обязательно надо попрощаться, но помните **о золотой середине**
- Разработайте **ритуал** прощания
- Выберите удобные **точки отсчёта**
- **И улыбнитесь друг другу!**



Рекомендуем



- **Запаситесь терпением и детский сад будет привычным и уютным миром для вашего малыша!**



«Советы родителям по адаптации ребенка в детском саду»



Совет № 1

Неполный день



* Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.



Совет №2 - Правила личной гигиены

*Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены. Постарайтесь придерживаться их дома - тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.



Совет № 3 - Еда

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет.

Ест ли ребенок сам или ему нужна помощь? Уверенно пользуется ложкой и вилкой?

Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей.

Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.



Совет №4 - Сон

* Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валяются с ног от усталости.



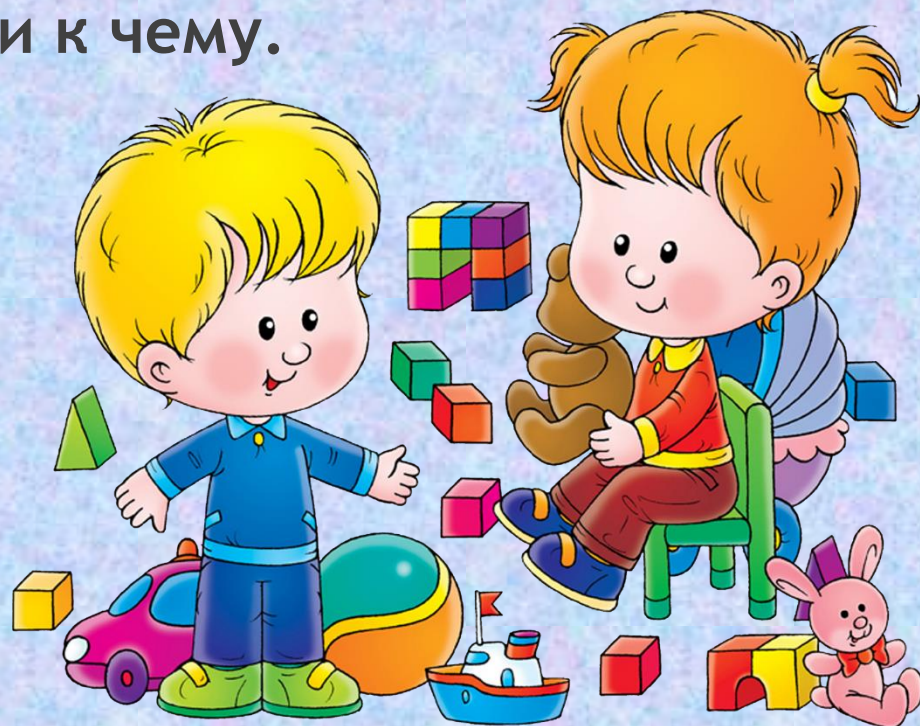
Совет №5 - Одежда

- * Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее – чтобы он выглядел самым модным и стильным или, чтобы он не боялся испачкаться и помять одежду?
- * Обратить внимание на удобство застежек. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку.



Совет №6 - Игрушки

- * Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделится, и пропажа или порча которых не вызовет бурю слез. Помните сейчас идет адаптация к детскому саду, это и так тяжело для вашего ребенка, и лишние потрясения ему совсем ни к чему.



Совет №7 - Расставание

* Расставание с мамой – для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуале расставания. Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.



* Совет №8 – Никогда не обманывайте ребенка

* Обман – даже если у вас изменились планы – может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Поэтому, если не уверены, сможете ли выполнить свое обещание – лучше забрать ребенка раньше без предупреждения – это станет для него приятным сюрпризом.



НАСТРОЙТЕСЬ ПОЗИТИВНО

* Всегда помните, что
Ваше настроение
передается ребенку!



**Спасибо
за внимание!**





СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

- ★ Создайте условия для спокойного отдыха ребёнка дома. В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует ещё больше перегружать его нервную систему.
- ★ В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребёнку придётся ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей.
- ★ В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка. Можно позволить ему поспать чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребёнку требуется выспаться, значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, ваш ребёнок слишком поздно ложится вечером.
- ★ Не отучайте ребёнка от вредных привычек (например от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребёнка. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
- ★ Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте ребёнка, гладьте его по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!
- ★ Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский сад.
- ★ Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую; также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке - заместителя мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнок гораздо быстрее успокоится.
- ★ Организуйте утро так, чтобы день и у вас, и у малыша прошёл спокойно. Больше всего родители и ребёнок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойная мама - спокойный малыш. Он «считывает» Вашу неуверенность и ещё больше расстраивается.
- ★ Дома и саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду - раздевании. Разговаривайте с ребёнком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берёт собой в садик.
- ★ Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему было неуютно и немножко страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребёнком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется!
- ★ Пусть ребёнка в детский сад отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели заметили, что с одним из родителей ребёнок расстается относительно спокойно, а с другим никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.
- ★ Обязательно говорите, что вы придёте, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребёнка, говоря, что вы придёте очень скоро, даже если малышу, например, предстоит остаться в детском саду полдня.
- ★ 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 ребёнок переживает.