

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад «Дружба»



**Адаптация детей раннего возраста
к условиям дошкольного
образовательного учреждения**

г.Качканар
2021г

« Недостаточно внимательное отношение к возрасту первого детства отражается губительно на всей жизни человека... »

В.М. Бехтерев

При поступлении в ДООУ ребенок попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится адаптироваться не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне.

Адаптация (от лат. «приспособляю») – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом. Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита.

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени адаптации ребенка к детскому саду:

- ▶ ***1 – 16 дней - легкая адаптация***
- ▶ ***16 - 32 дней – адаптация средней тяжести***
- ▶ ***от 32 до 64 дней – тяжелая адаптация***



1. Лёгкая адаптация

Поведение ребенка нормализуется в течение двух недель, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного.

Физиологические критерии:

Здоровье

В период адаптации – заболевание не более одного раза сроком на 10 дней.

Аппетит

В первые дни может быть снижен, затем нормализуется. Отказа от еды не наблюдается.

Сон

В первую неделю возможны проблемы с засыпанием, сон может быть непродолжительным. К 20 дню сон нормализуется.



Психозэмоциональные критерии:

Эмоциональный фон

У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников), однако это состояние не стабильно. Любой новый раздражитель влечет за собой возврат, как к положительным, так и к отрицательным эмоциональным реакциям. Бодрое, заинтересованное настроение может сочетаться с утренним плачем.

Поведение

В первые дни возможно проявление пассивно-разрушительной активности, направленное на выход из ситуации - это активный двигательный процесс. Активность ребенка направлена на восприятие и переработку информации.

Речь может затормаживаться, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого .

2. Адаптация средней тяжести

Сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе.

Заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса. (Признаки психического стресса: ребенок возвращается к соске, вновь начинает мочиться в штанишки или кровать, избыточные страхи, агрессивное поведение или неконтролирующие вспышки плохого настроения, заикание, гиперреактивность, нервные движения).

Физиологические критерии:

Здоровье

Заболевают не более 2 раз за этот период сроком до 10 дней. Возможны изменения вегетативной нервной системы.

Может снизиться вес, могут появиться тени под глазами, бледность, потливость. Восстановление происходит через 20-40 дней.

Аппетит

Аппетит снижается. В первые дни возникает отказ от еды. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней.

Сон

Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне. Просыпается со слезами. Сон восстанавливается через 20-40 дней.

Психоэмоциональные критерии:

Эмоциональный фон

Эмоциональное состояние ребенка нестабильно в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Отношение к близким — эмоционально-возбужденное: плачь, крик при расставании и встрече. Наблюдается подавленность, напряженность, пассивное подчинение. Быстрый переход к отрицательным эмоциям, частый плач, или, наоборот, заторможенность. Постепенно, обычно к 20 дню, эмоциональное состояние нормализуется.

Поведение

Отсутствие активности. В дальнейшем активность избирательна. Возможен отказ от участия в деятельности, в игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная и кратковременная, речью может не пользоваться. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношении с взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации.

3. Тяжелая адаптация

Длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Физиологические критерии:

Здоровье

Плохо засыпает, сон короткий, прерывистый. Во время сна наблюдаются всхлипывания, могут вскрикивать во сне.

Восстанавливается примерно к 60 дню.

Часто болеют, более 3 раз за период. Изменение вегетативной нервной системы. Появляются признаки невротических реакций. Шелушение кожи, диатез, бледность, потливость, тени под глазами, вес может снижаться.

Возможны нарушение стула, неконтрольный стул, невротическая рвота.

Аппетит

Аппетит снижен. Стойкий отказ от еды. С трудом привыкает к новой пище. Может отказываться от самостоятельного приема пищи. Аппетит восстанавливается к 60 дню.

Сон

Нервная система ребенка порой оказывается не в силах самостоятельно справиться с переживанием чего-то непонятного и страшного (в восприятии самого ребенка), и как следствие, это может привести к нарушению здоровья, поведения и психики ребенка.

Психоэмоциональные критерии:

Эмоциональный фон

Реакции ребенка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плачь, негодующий крик, агрессивно-разрушительные реакции, двигательный протест). Либо активность отсутствует при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Поведение

Пассивное поведение. Активность отсутствует. Часто отрицание любой деятельности. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности.

В адаптационный период возможны невротические реакции: рвота; энурез; тики; бесконтрольный стул; заикание; пристрастие к личным вещам; наличие страхов; неуправляемость в поведении; стремление спрятаться от взрослых; истерические реакции.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:

- состояние здоровья;
- уровень развития;
- личностные особенности;
- умение общаться с взрослыми и сверстниками;
- сформированность предметной и игровой деятельности;
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада;
- сформированность элементарных культурно – гигиенических навыков;
- готовность родителей к пребыванию ребенка в массовом дошкольном учреждении.



Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться к саду, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»?

С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок «несадовый», а остальные малыши якобы ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так.

Как вы думаете, какова ваша роль в том, чтобы помочь ребенку успешно адаптироваться к условиям детского сада?

. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

Подготовьте ребенка к мыслям о детском саде.

Гуляйте рядом с детским садом, обращайтесь внимание, как другие дети идут в садик или из садика.

Рассказывайте, что взрослые ходят на работу, и дети, когда становятся взрослыми, тоже идут на свою «работу». Это важно, потому что все дети хотят поскорее вырасти.



Проиграйте с ребенком в кукольный детский сад,

Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать 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. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.



Никогда не обсуждайте и не осуждайте детский сад в присутствии ребенка.

В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.



Подготовьте ребенка к режимным моментам.

Минимум за месяц переведите домашний режим на режим детского сада: ранний подъем, завтрак в 8.00, прогулка, обед в 11.30, дневной сон с 12.00 до 15.00, полдник, первый ужин в 15.25, прогулка. Спать ребенок должен научиться самостоятельно, без мамы и без прикорма. Так же ребенок должен научиться самостоятельно пользоваться ложкой, умываться, раздеваться и одеваться, пользоваться горшком. И заранее отучиться от бутылочки.

Нельзя отучать ребенка от бутылочки с приходом в детский сад, поскольку это создает для него дополнительный стресс!



Расставайтесь с ребенком легко и быстро.

Конечно же, вы беспокоитесь о том, как ваш ребенок будет без вас в детском саду. Но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Поэтому сохраняйте спокойствие, доброжелательность и позитивный настрой. И никогда не обманывайте ребенка! Например, не говорите, что подождете ребенка в раздевалке или вернетесь через несколько минут.

Главное правило таково:

спокойна мама – спокоен малыш.



- ▶ 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 кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.



- ▶ Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.
- ▶ 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!
- ▶ У вас должен быть 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.



Что 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 «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- ▶ Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.



Помощь нужна ещё и маме!

- ▶ Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях!
- ▶ Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы 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 мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, 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 уверенной, 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 у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.



- ▶ поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адапционная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! 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, что не может 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, он может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.
- ▶ заручиться поддержкой. Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.



Помните, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности в общении со сверстниками. Для него важен взрослый – как партнер по игре, образец для подражания и источник доброжелательного внимания. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает у него стресс. То, насколько благополучно ребенок с этим стрессом справится, зависит от соблюдения родителями рекомендаций.



- ▶ Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал самостоятельным и с радостью ходит в детский сад.



Сказкотерапия для адаптации к детскому саду

- ▶ Вашему вниманию мы представляем пять сказок, которые полезно будет рассказать ребенку перед сном, если он совсем недавно начал ходить в детский сад, и процесс адаптации трудно назвать ровным и спокойным.
- ▶ Эти сказки можно скачать по ссылке:
<https://disk.yandex.ru/i/VFEESmySsb3RtQ>



Спасибо
за
внимание!

