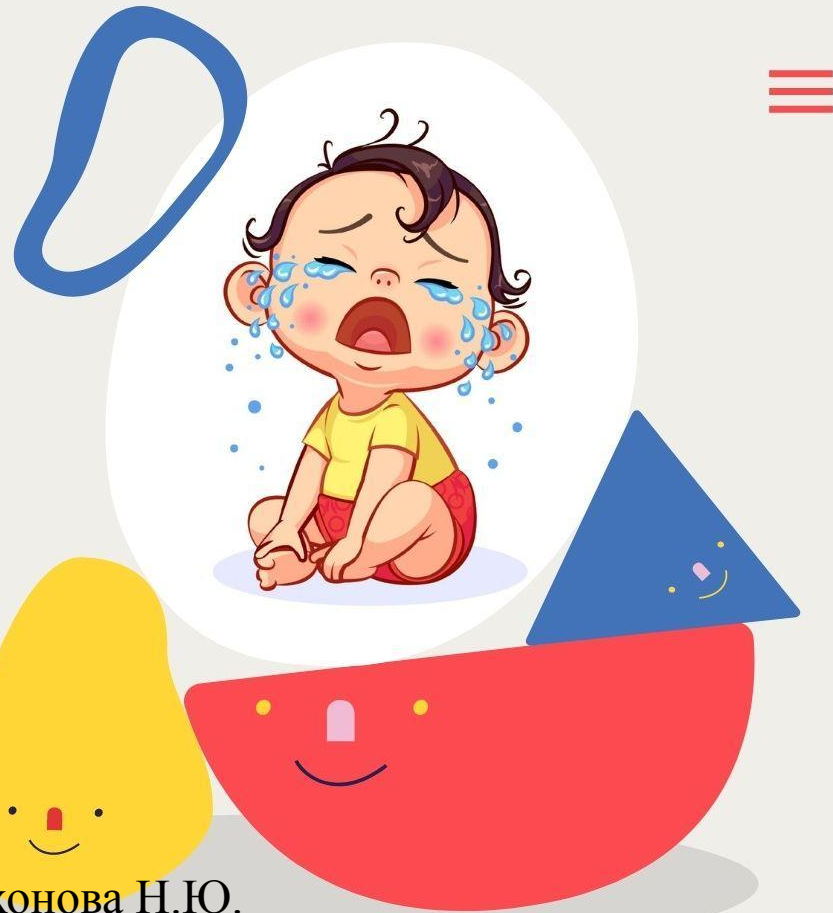


# Адаптация без слёз



Материал подготовила: педагог-психолог Тихонова Н.Ю.

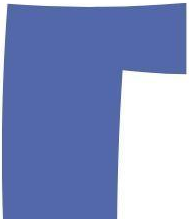
2021-2022 уч.год



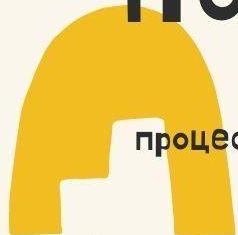
Несколько слов обо мне

Меня зовут: **Тихонова Наталья**  
**Юрьевна**

Я педагог-психолог в  
ГБДОУ №25

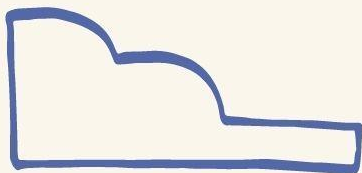
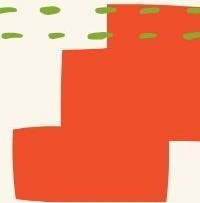


# Что такое адаптация?



процесс приспособления или привыкания организма к новой ситуации, обстановке

Задача адаптации — не просто привыкнуть к садику, а создать у ребенка уверенность: он по-прежнему любим, родители не оставили его здесь навсегда.



# Особенности адаптационного процесса

Три фазы адаптации:

1. **Острая фаза, или период дезадаптации,** когда у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения аппетита и сна, нежелание ходить в детский сад.
2. **Собственно адаптация** — в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, поведение постепенно нормализуется.
3. **Фаза компенсации** — дети начинают вести себя спокойно, эмоциональное состояние положительное.



Адаптация требует больших физических и эмоциональных усилий, что отражается на самочувствии и состоянии ребенка. Ребенок может начать чаще болеть, нарушение эмоционального фона, изменение двигательного процесса.

Период адаптации может длиться от 2 недель до 3-4 месяцев. После длительных перерывов процесс адаптации у ребенка может начаться заново.

Дети тревожных и гиперопекаемых родителей проходят адаптацию дольше.

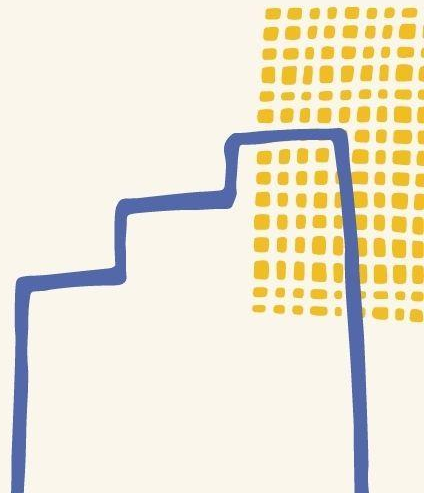
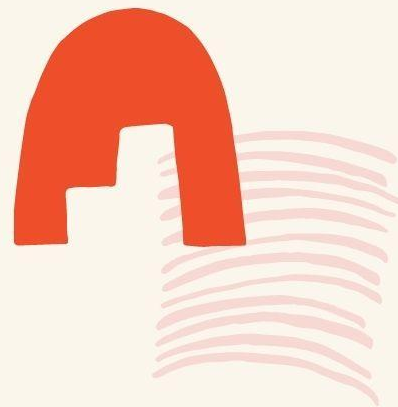
Адаптация протекает сложнее, если ребенка заранее не готовили к садику и он не владеет элементарными навыками самообслуживания

## Как подготовиться к садику заранее?

1. За 4 месяца постепенно режим сна, питания приближаем к режиму садика. Узнаем меню детского сада и начинаем вводить дома новые блюда, с которыми малыш не знаком. Если ребенку что-то нельзя есть, заранее возьмите справку у врача и покажите в детском саду.
2. Развиваем самостоятельность ребенка. Лучше начать за год до садика: Проситься на горшок. Есть ложкой. Пить из чашки. Мыть руки. Пользоваться носовым платком, полотенцем, салфеткой после еды. Снимать – надевать одежду (по возможности). Складывать одежду в порядке. Застегивать – расстегивать застежку – липучку и крупные пуговицы.
3. Не следует родителям в присутствии ребенка выказывать свои страхи и опасения по поводу детского сада, также не стоит позволять своим знакомым высказываться критически в отношении принятого родителями решения отдать ребенка в детский сад. Уверенность родителей в правильности своего решения вселяет уверенность и в ребенка.
4. Подробно расскажите ему о том, чем он будет заниматься в детском саду. Чем подробнее будет ваш рассказ – тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя малыш, когда пойдет в детский сад. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», – он чувствует себя увереннее.
5. На прогулках проходите мимо садика и рассказывайте, чем детки там занимаются, чтобы ребенок понаблюдал за ними.

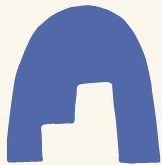
## Как понять, что процесс адаптации завершен?

- У ребенка восстанавливаются все навыки, которые «пострадали» в процессе адаптации: он вновь нормально говорит, играет, ест, спит, не тревожится
- Ребенок принял основные правила садика и в целом их соблюдает.
- Его общий психоэмоциональный фон стабилен.



# 4 ВРЕДНЫХ СОВЕТА

**СТОЛ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЙ**  
**ПОПРОБУЙТЕ ОТВЕТИТЬ, ПОЧЕМУ ТАК ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ?**



**Используйте  
детский садик как  
угрозу.**



**Показывайте малышу  
свои страхи и  
переживания,  
желательно со слезами**

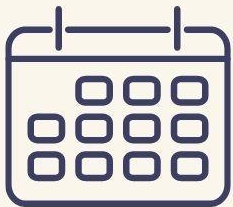


**Говорите плохо о  
садике и воспитателях.  
Обсуждайте других  
детей и родителей при  
ребенке**

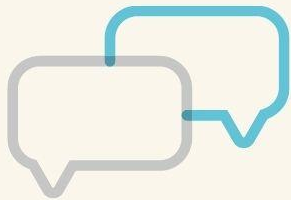


**Усиленно готовьте  
малыша: учите  
цифры, буквы**

# Топ 5 рекомендаций для родителей



**СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ДЛЯ  
ДАЖЕ В  
ВЫХОДНЫЕ**



**БЕСЕДЫ С  
РЕБЕНКОМ О  
НАСТРОЕНИИ И  
ЕГО ОТНОШЕНИЯХ  
В ДЕТСКОМ  
САДИКЕ**



**СКАЗКОТЕРАПИЯ**



**ОСВОЕНИЕ  
РЕБЕНКОМ  
НАВЫКОВ  
САМООБСЛУЖИ  
ВАНИЯ**





**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ  
СТАБИЛЬНОСТЬ  
РОДИТЕЛЕЙ**





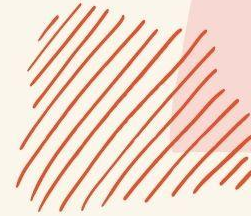

# Адаптация без слёз



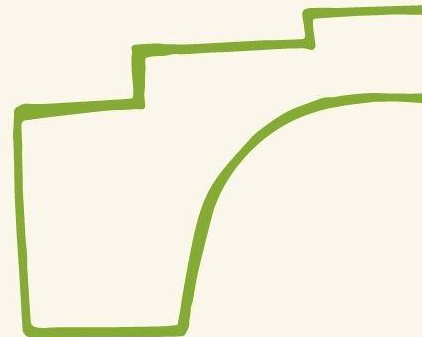
**Ваша убежденность, что сад полезен для развития ребенка поможет ребенку относиться к садику спокойнее.**

**Важно ходить в садик каждый день, в одно и то же время, при любой выраженности эмоций и любой погоде. Дети, которые не знают, чего ожидать завтра – прибегают к любым усилиям, чтобы остаться дома.**

**Твердая позиция родителя помогает больше, чем просьбы и уговоры.**



**Адаптационный механизм запускается, когда ребенок понимает: «Если я все равно буду здесь, то надо, чтобы мне стало хорошо». И ребенок начинает в окружающей среде находить то, что ему нравится и интересно.**





# Адаптация без слёз

ПЛАКАТЬ - НОРМАЛЬНО

Дети плачут - это их нормальная реакция на изменение в эмоциональном фоне. Не каждый может сказать о своих переживаниях и тревогах, но может заплакать.

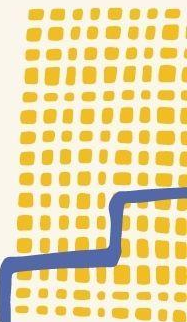
Слёзы не означают, что ребенку здесь плохо, невыносимо, травмоопасно. Не спешите забирать его из садика. Дайте время адаптироваться.

БАЛАНС



Ищите баланс между прощанием и длительными уговорами. 10 минут - это максимум, который вы можете провести с ребенком в раздевалке.

Дальше вы только даете ребенку надежду и оттягивайте момент комфортного расставания.

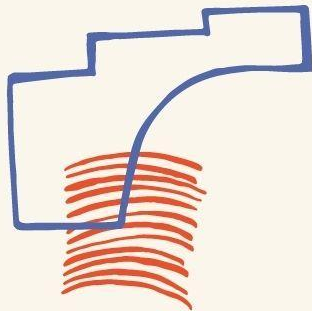




# Адаптация без слёз


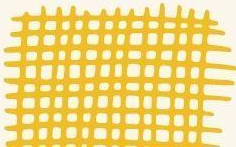

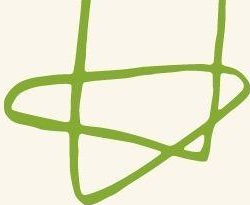

Придумывайте свои Ритуалы при прощании с ребёнком

Использование ритуалов при прощании с ребенком перед уходом родителя успокаивают детей и помогают с ними договориться, ведь когда события происходят так, как обычно – для ребенка это является гарантией спокойствия и безопасности.



Дайте ребенку что-то что может ассоциироваться с вами: платочек, подушечку, резинку. Любую мелочь. В некоторых случаях рекомендуется слегка взбрызгивать вашими духами.





**Адаптация Ваших  
детей в Ваших руках!  
А мы Вас поддержим  
на этом пути!**