АДАПТАЦИЯ
РЕБЁНКА
К ДЕТСКОМУ САДУ

# ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?

**Адаптация** (от лат. adaptatio - приспособление) - способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды.

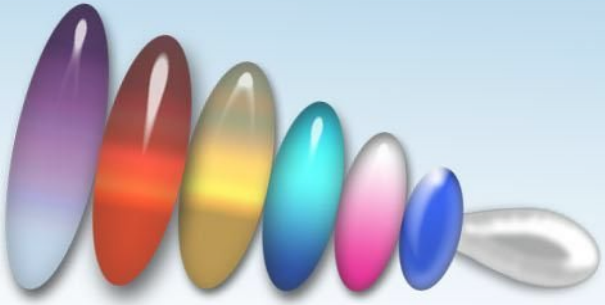
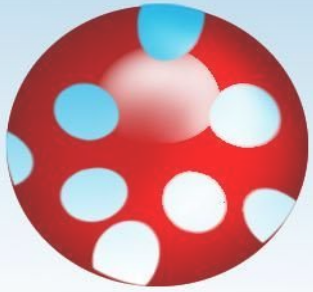
**Социальная адаптация** – это вхождение ребенка в коллектив сверстников (социальную группу), принятие норм, правил поведения в обществе, приспособление к условиям пребывания в процессе которого формируется самосознание и ролевое поведение, способность к самоконтролю, самообслуживанию, адекватных связей с окружающим.

# ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ СТЕПЕНИ АДАПТАЦИИ

**Легкая адаптация (15-20 дней)**

**Средняя степень адаптации (16-35 дней)**

**Тяжелая степень адаптации (35-60 дней)**

# Легкая адаптация:

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.),
- изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;
- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;
- функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает.
- основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).

# Средняя адаптация:

все нарушения выражены более и длительно :

- сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40дней,

- речевая активность (30-40 дней),

- эмоциональное состояние (30 дней),

- двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней,

- взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается,

- функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

# Тяжелая адаптация (от 2до 6 месяцев)

- сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка.
- снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении),
- резким нарушением сна,
- ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться,
- отмечается проявление агрессии,
- подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения),
- обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии,
- при тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

# Адаптационный период можно условно разделить на 3 этапа:

## I этап - подготовительный.

-Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям.

-Коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему ребенка от переутомления.

-- Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности.

-- Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии.

-- Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от

**II этап – основной.**

**Главная задача данного этапа** - создание положительного образа воспитателя.

- Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения.

-Воспитатель, узнавая ребенка, со слов родителей, сможет найти подход к ребенку значительно быстрее и точнее, а ребенок в свое время начнет доверять воспитателю, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

**III этап – заключительный**

- Чтобы привыкание к ДОУ было максимально безболезненным для ребёнка, нужно сделать его постепенным (у каждого ребенка проходит индивидуально).

- В течении 1-й недели ребёнок посещает детский сад 2 часа, затем время увеличивают на 1,5-2 часа.

- Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие ребенка, аппетит, в последнюю очередь – сон.

# Объективные показатели окончания периода адаптации

- глубокий сон;
- хороший аппетит;
- бодрое эмоциональное состояние;
- активное поведение ребенка;
- соответствующая возрасту нормальная прибавка массы тела.

Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (от двух недель до двух-трех месяцев) и длительнее всего сохраняются нарушения эмоционального состояния. Восстановление аппетита и сна не сразу обеспечивает нормальную прибавку массы тела, если сохраняется у ребенка пониженный эмоциональный тонус.

# Советы родителям

- При ярко выраженных отрицательных эмоциональных состояниях ребёнка целесообразно воздержаться от посещения детского сада на 2-3 дня.

- Расскажите родным и знакомым в присутствии ребёнка:

❖Что вы уже ходите в детский сад.

❖ Какой он молодец.

❖Ведь он теперь взрослый, совсем как мама и папа ходит на работу.

❖В детском саду тебе будет интересно, ты познакомишься и подружишься с другими ребятами и взрослыми.

❖ Утром я тебя отведу в детский сад, а вечером заберу.

❖Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного, что ты узнал нового.

- Придумайте традицию – прощания или приветствия (пожатия руки, поцелуй в носик, «Пока, скоро увидимся»).

- Эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной, когда говорит : «Пока, скоро увидимся!»)

- Расставание не следует затягивать, прощайтесь легко и быстро.

- Не вызывайте у ребёнка тревогу. Ваше спокойствие, уверенность, улыбка говорят малышу, что все в порядке и можно смело отправляться в группу.

-Постарайтесь пораньше забирать ребёнка из детского сада, он очень скучает.

- В период адаптации будьте терпимы к изменившемуся поведению ребёнка.

- Вы же взрослый человек и понимаете, что он капризничает не потому что «плохой», а из-за того, что ему очень трудно привыкнуть к новому помещению, детям, воспитателю режиму.

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

- Тогда он точно будет удачным и для вас и для ребенка.