

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей №7 «Колосок» с.Благодатное Петровского городского округа Ставропольского края

Консультация для родителей  
«Что надо знать родителям об адаптации детей  
к детскому саду»

Подготовила:  
педагог-психолог  
Косторнова Е.В

с.Благодатное, 2022г.

### **Что надо знать родителям об адаптации детей к детскому саду**

Ребенок первый раз пошел в детский сад. Это стрессовая ситуация для всей семьи. Не все родители знают об этапе адаптации ребенка среди других людей, новых предметов и в новом жизненном пространстве.

#### **Что такое адаптация**

**Адаптация** (от лат. *adaptare* — приспособлять) — процесс вхождения ребенка в новую для него среду. Это приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения, что предполагает избегание опасных, неблагоприятных для индивидуума ситуаций. Часто процесс адаптации сопровождается болезненным привыканием к новым условиям.

Строгий режим дня, отсутствие родителей в течение длительного времени, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, которое таит в себе много неизвестного, другой стиль общения — все это создает для ребенка стрессовую ситуацию и может вызвать у него защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими. У ребенка появляется торможение, возникают ориентировочные реакции, напряженное состояние, он попадает под целый комплекс воздействий. Возникает **синдром адаптации** — неспецифическая реакция защиты (страх, отрицательные эмоции и т. п.), вызываемая воздействием разнообразных внешних раздражителей, стрессоров. Сочетание отрицательных симптомов вызывает «тоску по дому» — так называли адаптацию в прошлом (это состояние было описано еще в 1848 г.).

Период привыкания ребенка к новым социальным условиям делится на **три этапа**:

**1. Острый период, или период дезадаптации**, — характеризуется рассогласованием между привычными поведенческими стереотипами и требованиями новой микросоциальной среды. В это время наиболее выражены изменения во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, в речевой активности, игре, появляются изменения в деятельности нервной системы.

**2. Подострый период, или адаптация**, — ребенок активно осваивает новую среду, вырабатывая соответствующие ей формы поведения. Постепенно уменьшаются изменения в деятельности разных систем — это происходит не синхронно. Прежде всего, нормализуется аппетит (в течение 10–15 дней), но продолжительны нарушения сна и эмоционального состояния, медленнее развиваются игра и речевая активность (40–60 дней).

**3. Период компенсации, или адаптированности**, — нормализуются все регистрируемые показатели.

В зависимости от характера и особенностей протекания первых двух периодов выделяются легкая, средняя и тяжелая **степени адаптации**.

**Легкая степень** — к 20-му дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

**Средняя степень** — к 30-му дню пребывания поведенческие реакции восстанавливаются, несколько замедляется нервно-психическое развитие, снижается речевая активность. Заболеваемость — до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений, но с некоторым снижением веса.

**Тяжелая степень** — поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1–2 квартала. Респираторные заболевания более трех раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение двух кварталов.

Что характерно для поведения ребенка в период адаптации

**В период адаптации к ДОО ребенок подвержен частым простудам.** Страдает иммунитет, естественная защита ребенка от болезней уменьшается. Болезни прерывают процесс адаптации, и после выздоровления он начинается заново.

В первые дни посещения детского сада ребенок может **разучиться о себе заботиться**: самостоятельно есть, умываться, мыть руки, одеваться и раздеваться, пользоваться салфеткой и носовым платком.

**В речи начинают превалировать глаголы**, существительных и прилагательных становится гораздо меньше. Ребенок говорит односложными предложениями, кратко, может забыть многие слова.

**Угасает познавательная деятельность**, поэтому ребенок перестает тянуться к игрушкам и играм с ровесниками. Он становится или слишком медлительным, или слишком активным. В последнем случае важно не путать активность, обусловленную врожденным темпераментом, и нездоровую активность — следствие стресса.

**Проблемы со сном и аппетитом.** Ребенок не может уснуть днем, часто сидит на кровати и плачет, с течением времени это состояние сменяется беспокойным сном с частыми пробуждениями. Он может почти полностью отказываться от еды. Но возможна и обратная ситуация: резкое усиление аппетита и обжорство.

Что испытывает ребенок в этот период?

**Отрицательные эмоции.** Они присутствуют у всех привыкających к детскому саду детей, даже если период адаптации проходит быстро и гладко. Разница в степени проявления — от испорченного настроения до настоящей депрессии.

В таком состоянии ребенок может **часами сидеть с отсутствующим видом, не желая ни есть, ни играть**. Все его внимание в это время сосредоточено на ожидании родителей, на приходящих людях, дверях. Обманутые ожидания могут вызвать плач и истерику. Потом ребенок вновь впадает в безучастное состояние. Или неожиданные вспышки активности и агрессии по отношению к окружающим.

**Страх.** Это состояние испытывает каждый ребенок, привыкający к детскому саду. Он вызван новой обстановкой, присутствием воспитателей, других детей, а самое главное — уверенностью ребенка в том, что родители не придут за ним. Разлуку с ними он может воспринимать как предательство, признак ненужности и свидетельство того, что его бросили, отдали чужим тетям. К тому же ребенок не знает, как вести себя в новых условиях, он переживает, что его действия не будут одобрены окружающими детьми и воспитателями, что над ним будут смеяться.

**Злость, гнев.** Ребенок может вести себя агрессивно, протестуя против наступивших в его жизни изменений, и бросаться на каждого, кто к нему подойдет. При этом поводом для злости может стать любой пустяк.

Что влияет на степень тяжести адаптации

Существуют **факторы риска**, которые увеличивают вероятность проявления тяжелой степени адаптации.

**Первая группа** относится к **дородовому периоду**: токсикозы, заболевания, перенесенные матерью во время беременности, и сопряженный с ними прием лекарств; курение матери, стрессы, конфликты, употребление алкогольных напитков, работа на потенциально вредном производстве. Частое употребление алкогольных напитков отцом перед беременностью матери — тоже фактор риска развития в будущем тяжелой степени адаптации ребенка к детскому саду.

**Вторая группа — к процессу родов**: осложнения, возникшие при родах; родовая травма у ребенка, перенесенная им асфиксия; операции, проведенные хирургами при родах. Сюда же относится несовместимость резус-фактора крови матери и ребенка.

**Третья группа — к послеродовому периоду**: недоношенность ребенка, а также переносимость; масса тела при рождении более 4 кг; частые болезни ребенка в первый месяц жизни; курение и употребление алкогольных напитков матерью во время грудного вскармливания. А также:

частые инфекции у ребенка до трех лет;

наличие у него заболеваний — рахита, анемии, паратрофии, гипотрофии, диатеза; хронических заболеваний (порок сердца, пиелонефрит и проч.);

отсутствие процедур закаливания, проводимых с ребенком;  
задержка нервного или психического развития;  
отсутствие общения с ровесниками и взрослыми людьми;  
отличия в режиме дня дома и в детском саду;  
излишне строгое воспитание;  
неудовлетворенность и депрессия матери;  
плохие материальные и бытовые условия жизни, неблагоприятный эмоциональный климат в семье, конфликты между родителями;  
неполная семья, ребенок — первенец или вообще единственный в данной семье.  
Ряд перечисленных факторов имеет **необратимый характер**, и родители никак **не могут изменить их**. В частности, это факторы, связанные с течением беременности и родами. Однако кое-что семье под силу нейтрализовать, и чем раньше это будет сделано, тем легче и быстрее ребенок сможет адаптироваться к детскому саду.

#### Помощь при адаптации

Настроить ребенка на мажорный лад. Внушить ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

Щадить его ослабленную нервную систему.

Намного сократить просмотр телевизионных передач.

Как можно раньше сообщить врачам и воспитателям о личностных особенностях малыша.

Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо, в соответствии с температурой в группе.

Создать в воскресные дни дома для него такой же режим, как и в детском учреждении.

Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать за детские капризы.

Расставайтесь с ребенком в детском саду с довольной улыбкой, без длительных объятий и поцелуев. Поцелуйте ребенка, скажите, что Вы зайдете за ним после, и, улыбаясь, уходите, независимо от того, кричит он или умоляет Вас остаться.

Уходите всегда открыто. Всегда следует сказать, что Вы уходите, но вернетесь позже.

С ребенком второго и третьего года жизни можно разыгрывать увлекательные сюжеты: это игры в дочки-матери, игры с животными, машинками, кубиками, конструкторами. Вначале инициатива целиком будет принадлежать взрослому, а ребенок станет лишь внимательным зрителем разыгрываемых событий. Но вряд ли он долго останется безучастным. В силу своей природной активности он обязательно присоединится к игре. Вот тут-то вы и должны помочь ребенку выбрать новые игрушки, заменить недостающие предметы другими, научить действовать вместе.

Не забывайте поощрять любые успехи малыша, и тогда совместная игра станет для него желанным занятием. Постепенно снижайте свою активность, предоставляя ребенку большую свободу действий. Со временем вы должны поменяться с ним местами, чтобы он стал инициатором нового типа общения.

Регулярные 10–15-минутные предметные игры быстро сформируют у ребенка потребность в них. Постепенно активность малыша будет расти, и, в конце концов, он начнет играть самостоятельно, а желание иметь партнера вытеснит стремление все время сидеть у вас на коленях.

Разумеется, необходимо обучать ребенка умению пользоваться предметами обихода, постепенно приучать его к самообслуживанию.

Пассивность, постоянное ожидание того, что взрослые его накормят, оденут, приласкают, поиграют с ним, препятствуют адаптации ребенка в детском учреждении.

Чтобы ребенку легче было войти в новую социальную среду, полезно поощрять его общение с посторонними. Ваш малыш подрос, и вы, наверное, уже не ведете такой замкнутой образ жизни, как это было после его рождения. К вам приходят друзья, вы сами

ходите в гости, иногда берете с собой сына или дочку. Постарайтесь сделать так, чтобы другие взрослые не только гладили вашего ребенка по головке или восхищались его внешностью, но и немного поиграли с ним.

Расширение круга общения будет воспитывать в ребенке доверчивость, открытость, умение ладить с людьми. Избавление от чрезмерной привязанности к родным поможет малышу быстрее привыкнуть к новому окружению. За сравнительно небольшой период времени, примерно в течение месяца, поведение ребенка может измениться самым существенным образом. Он станет с удовольствием играть с «чужим» взрослым, охотно выполнять его просьбы, адекватно реагировать на похвалу и порицание. Малыш станет более инициативным во взаимоотношениях.