

# Первый раз в детский сад или что такое адаптация

Суровцева Т.А.,  
заместитель  
заведующего



# Адаптация к детскому саду - это

\* (лат. *adapto* «приспосаблию») — приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды;

\* **социальная адаптация** — процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности с социальной средой - *это*

*сложный процесс привыкания ребенка к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям и выработка новых умений и навыков*



## Адаптационный процесс ребёнка имеет 3 фазы в своём развитии:

### Острая фаза или период дезадаптации

- сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом (телесном) состоянии ребёнка, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц)

### Подострая фаза или собственно адаптация

- характеризуется адекватным поведением ребёнка, т.е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3-5 месяцев)

### Фаза компенсации или период адаптированности

- характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития, дети начинают ориентироваться и вести себя спокойнее



## Критерии адаптации, разработанные институтом педиатрии

- **Лёгкая степень адаптации**

К 20-му дню пребывания в ДОО у ребёнка нормализуется сон, он нормально ест. Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребёнок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношения к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребёнок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость не более одного раза, сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной нервной системы отсутствуют.



## Критерии адаптации, разработанные институтом педиатрии

- **Средняя степень адаптации**

Нарушения в общем состоянии выражены ярче и продолжительнее. Сон восстанавливается лишь через 20-40 дней, Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДООУ. Отношение к близким – эмоционально-возбуждённое (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребёнок не пользуется приобретёнными навыками, игра ситуативная. Отношение к взрослым избирательное. Заболеваемость до двух раз, сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определённых условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щёчки, шелушение кожи (диатез) – в течение полутора-двух недель.



## Критерии адаптации, разработанные институтом педиатрии

- **Тяжёлая степень адаптации**

Характеризуется, во-первых, значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений. Ребёнок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональное нарушение стула, неконтрольный стул. Настроение безучастное, ребёнок много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60 дню пребывания в ДОО. Отношение к близким – эмоционально-возбуждённое, лишённое практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Речью не пользуется или имеет задержка речевого развития на 2-3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.



# Как нужно вести себя с ребёнком

- Показать ребёнку его новый статус (он стал большим);
- Не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;
- Обратить внимание на положительный климат в семье;
- Следует снизить нервно – психическую нагрузку;
- Сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребёнка, специфике режимных моментов и т. д.;
- При выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.



# Как не нужно вести себя с ребёнком

- Отрицательно отзываться о детском саде, его специалистах;
- Не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребёнка;
- Препятствовать контактам с другими детьми;
- Увеличивать нагрузку на нервную систему;
- Одевать ребёнка не по сезону;
- Конфликтовать дома, наказывать ребёнка за капризы.



## Как подготовить ребёнка к детскому саду

- ✓ активно приучать малыша к общению с детьми своего возраста и взрослыми
- ✓ к засыпанию без укачивания
- ✓ к разнообразной пище
- ✓ к пользованию горшком
- ✓ отучать от памперсов
- ✓ отучать от бутылочки
- ✓ приучать к бодрствованию и засыпанию без соски



# Что делать, если ребёнок плачет при расставании

- ✓ Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду.
- ✓ Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.
- ✓ Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
- ✓ Принесите в группу свою фотографию.
- ✓ Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
- ✓ Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.
- ✓ После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.
- ✓ Устройте семейный праздник вечером.
- ✓ Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.



**Уважаемые родители, будьте  
терпеливы, проявляйте  
понимание и  
проницательность.  
И очень скоро детский сад  
превратится для малыша в  
уютный, хорошо знакомый и  
привычный мир!**

