

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №3 комбинированного вида»

# « Адаптация ребенка раннего возраста (2-3 года) к условиям дошкольного образовательного учреждения»



Воспитатель высшей квалификационной категории  
Андреева Ирина Владимировна

**Наш малыш - «наше сокровище, наше счастье, свет наш в окошке» - уже подрос, начал ходить, бегать и говорить.**

**Пора отдавать в детский сад! ..**

**Поступление малыша в детский сад – это первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем детям дается легко.**



**Задача взрослых (родителей и педагогов) сделать так, чтобы период адаптации прошел для ребенка безболезненно.**

**Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. В новой обстановке малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, который не прекращается ни на минуту особенно в первые дни.**

**Ребенок привыкает к посещению детского сада в течении одного-двух-трех месяцев.**

**Любая адаптация идет на двух уровнях:**

- Физическом**
- Психологическом**

**Различают степени адаптации : легкая, средняя, тяжелая**

# На *физическом* уровне малышу надо привыкнуть:

- К новому режиму - определенному, заданному ритму жизни, **новым** нагрузкам (необходимо сидеть, слушать, выполнять просьбы);
- Необходимости самоограничений;
- Невозможности уединения;
- Новой пище, **новым** помещениям и т.д.



# На психологическом уровне малышу стоит привыкнуть:

- К отсутствию значимого взрослого (мамы, папы и т.д.);
- Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами;
- Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать;
- Необходимости отстаивать свое личное пространство.



## ❖ 1. Эмоции ребенка.

Впервые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу.)



❖ *На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.*

## ❖2. Контакты со сверстниками и воспитателем.

Нужно помнить, что малыши играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами.



*О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.*

### **❖3. Познавательная активность.**

**Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.**

### **❖4. Навыки.**

**Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания.**

*Не волнуйтесь! Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только "вспоминает" забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду*

### **❖5. Двигательная активность.**

**Некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребёнка. *Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.***

### **❖6. Сон.**

**Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. *К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.***

## ❖7. Аппетит.

**В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей, со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть.**

*Хорошим признаком считается восстановление аппетита.*

## ❖8. Здоровье.

**Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям, и он может заболеть в первый месяц. Часто случается так, что причина простуд не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь.**

*Организм начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но случается, что она растягивается на 2-3 месяца.*

## РЕБЕНОК В ДЕТСКОМУ САДУ:

### УСТАЛОСТЬ



Если с ребенком сложно справиться вечером после садика, то основная причина такого его поведения – усталость.

■ Оторванность от мамы и присутствие вокруг большого количества чужих людей– основные источники напряжения для крохи;

Кроме того, дома он живет по одним правилам, а в садике они в большей или меньшей степени отличаются от домашних ;

■ Каждый день ему приходится переключаться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей.

■ Заботливым родителям нужно смягчить ту травмирующую ситуацию, которую испытывает ребенок, и помочь ему адаптироваться, снять напряжение после пребывания в детском саду

## РЕБЕНОК В ДЕТСКОМУ САДУ:

### РЕЖИМ ,РАСПОРЯДОК ДНЯ.

■ Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен. Резкая его смена – это стресс.



## РЕБЕНОК В ДЕТСКОМУ САДУ:

### СПАТЬ ПОРА.

■ Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью. Длительное недосыпание причина плаксивости, ослабления внимания, памяти.

Дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми, снижается аппетит и сопротивляемость организма к заболеваниям.

**Но!** Как бы хорошо ни был малыш подготовлен к детскому саду, на первых порах ему будет трудно.



## **ПОЭТОМУ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА :**

- Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка;
- Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей;
- Если по возвращении домой из садика ребенок часто засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается рано ему необходимо больше отдыхать для восстановления сил.

## **Отложите на время все нововведения:**

- Не подходящий момент, чтобы менять привычки ;
- Делать в квартире ремонт;
- Устраивать кроху в новый кружок и т.д.



## **Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку:**

- Побудьте с ним вдвоем;
- Поиграйте или почитайте вместе;
- Не спешите домой после садика;
- Погуляйте на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой;
- Обсудите прошедший день;
- Выслушайте ребенка, ответьте на все вопросы и поддержите, если произошла малейшая неприятность.

## Признаки успешной адаптации к детскому саду:



- Нормальный сон.** Засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не просыпается во сне;
  - Хороший аппетит;**
- Нормальное поведение.** Дома ведет себя как обычно – не цепляется за маму, не бегает, не капризничает;
  - Нормальное настроение;**
  - Легко просыпается по утрам;**
  - Есть желание идти в детский сад**

## Признаки дезадаптации к детскому саду:



- **Нарушение сна. Плохо засыпает, часто просыпается по ночам, разговаривает во сне, много ворочается, чаще встает по ночам на горшок;**
- **Нарушение аппетита. Отказывается от еды, есть мало, жалуется на боли в животе;**
  - **Появление вялости, капризности;**
  - **Появление агрессивности, часто меняется настроение;**
    - **Ребенок стал чаще болеть.**

## Факторы, мешающие адаптации ребенка к детскому саду:



- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- Чрезмерная тревожность родителей;
- Нежелание взрослых давать самостоятельность малышу;
- Воспитание ребенка в духе вседозволенности;
- Болезненность малыша;
- Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.

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

**1. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.**

**2. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.**

**3. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная**

**атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!**

**4. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы.**

**Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).**

**5. Дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.**



**Будьте терпеливы, проявляйте понимание и  
проницательность. И очень скоро детский сад превратится  
для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!  
«Дети - это счастье, созданное нашим трудом.» занятия,  
встречи с детьми, конечно, требуют душевных сил, времени,  
труда. Но ведь и мы счастливы тогда, когда счастливы наши  
дети, когда их глаза наполнены радостью, приятными  
ожиданиями в жизни. Пусть встречи детей нашей группы с  
вами обязательно будут яркими, полезными,  
увлекательными.**