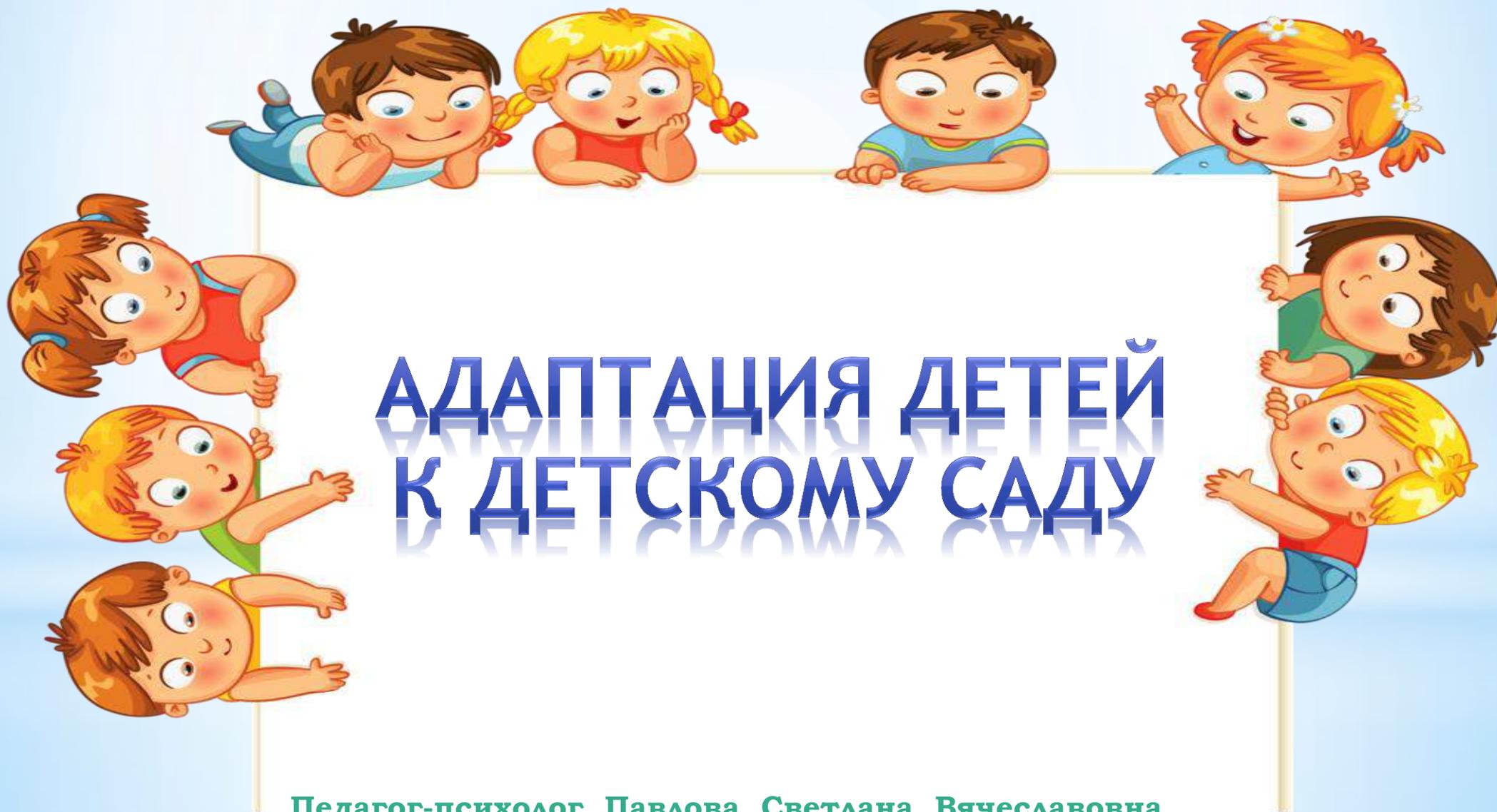
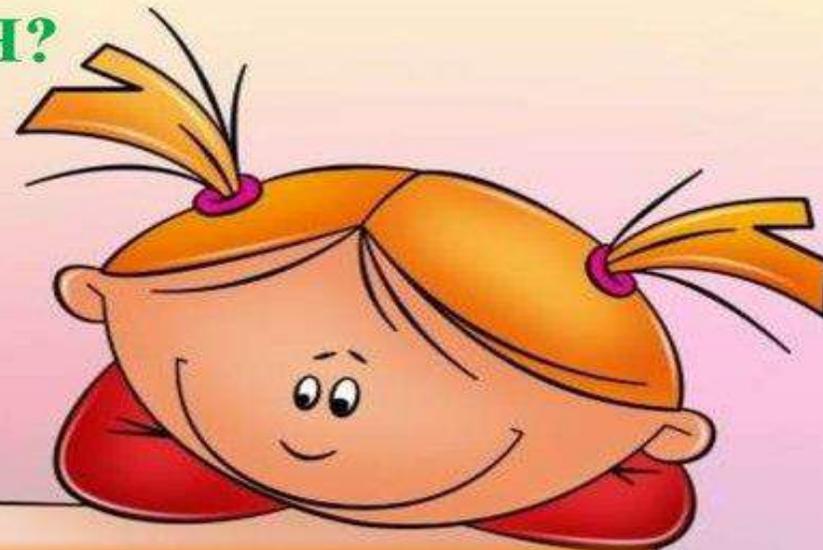


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №82 «СКАЗКА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК



Педагог-психолог Павлова Светлана Вячеславовна

## 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.

# Стрессогенные факторы в период адаптации

- режим дня;
- отсутствие родителей в течение длительного времени;
- новые требования к поведению;
- постоянный контакт со сверстниками;
- новое помещение, которое таит в себе много неизвестного;
- незнакомые взрослые;
- 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, напряжённое 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.**

# ТРИ СТЕПЕНИ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ДОУ

**Легкая степень** – к 20-му дню пребывания в детском саду 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 растёт, не прибавляет в весе в течение двух кварталов.



# ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ

1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА.
2. АППЕТИТ.
3. КОММУНИКАТИВНОСТЬ (АДЕКВАТНАЯ РЕАКЦИЯ НА ТРЕБОВАНИЯ ВОСПИТАТЕЛЯ, ОХОТНОЕ ОБЩЕНИЕ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ).
4. СПОКОЙНЫЙ СОН.



## **Факторы, мешающие адаптации малыша к детскому саду:**

- **Особенности высшей нервной деятельности;**
- **Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;**
- **Чрезмерная тревожность родителей;**
- **Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу, гиперопека;**
- **Состояние здоровья (хронические заболевания, неврологическая симптоматика у ребенка: астеничность, гиперактивность);**
- **Неумение общаться с окружающими;**
- **Несформированность культурно - гигиенических навыков;**
- **Отсутствие в доме адекватного режима дня малышу.**



# ЧЕМ МОГУТ ПОМОЧЬ ВЗРОСЛЫЕ?

- прививать навык самообслуживания (*самостоятельный прием пищи, «горшечный» этикет, элементарное одевание (раздевание) одежды (обуви)*);
- поддерживать иммунитет ребенка;
- отрегулировать процесс расставания;
- в выходные дни придерживаться режима дня группы, которую посещает ребенок .
- постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера;
- при общении с ребенком используйте объятия, прикосновения, поглаживания;
- всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде;
- будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы.
- согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы.
- изучать листы адаптации;

При возникновении вопросов, обращайтесь к воспитателям группы или педагогу-психологу ДОУ .

# РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

## Что такое ритуал прощания?

Ритуал прощания - ваши действия и слова, которые транслируют ребенку посыл, «я сейчас уйду, но обязательно вернусь», и самое главное, «Я тебя люблю!». Ваша задача - использовать ритуал каждый раз, когда вы куда - то уходите. Не убегайте, пока малыш не видит, не обманывайте его. Обнимите, поцелуйте и скажите, когда вы вернетесь.

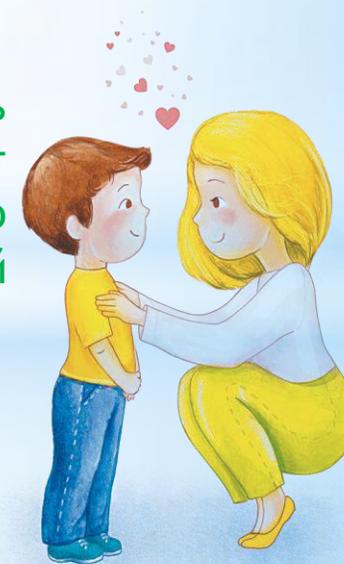
## Зачем ребенку ритуал прощания?

Для ребенка важна стабильность. Он видит, что изо дня в день вы куда-то уходите, прощаясь у порога и каждый раз возвращаетесь. В детском саду ритуал поможет ему быть спокойнее. Конечно ребенку будет грустно, в первое время он будет плакать и скучать. Но психологически он будет готов, ведь вы уже много раз доказывали ему - **ВЫ КАЖДЫЙ РАЗ ПРИХОДИТЕ ОБРАТНО.**

## Зачем вам ритуал прощания?

Ритуал помогает маме психологически подготовиться к тому, что придется отпустить малыша. Часто происходит ситуация, когда после прощания с мамой, малыш плачет и воспитатель общается с ним, придумывает игры, чтобы его отвлечь. Но как только малыш отвлекается, мама вдруг вспоминает, что забыла положить ему носовой платочек, и заглядывает в группу. И ребенок снова испытывает тот же стресс.

**Четко проговаривайте , во сколько вернетесь: «Я вернусь, когда ты погуляешь, пообедаешь и т.п.». СРАЗУ УХОДИТЕ!!! И запомните: МАЛЫШ ИМЕЕТ ПРАВО РАССТРАИВАТЬСЯ И ПЛАКАТЬ, ВЕДЬ ОН ВАС ОЧЕНЬ ЛЮБИТ! ЭТО НОРМАЛЬНО!!!**



# ВАРИАНТЫ РИТУАЛОВ ВСТРЕЧ И ПРОЩАНИЯ

## «Поцелуйчик в кармашке»

«Прячьте» малышу в кармашек перед расставанием свой Поцелуй из ладошки, чтобы он мог в любой момент «достать» его и вспомнить, что мама ушла недалеко и скоро за ним придет.

## «Сказка по дороге»

Заведите обычай придумывать вместе короткую сказку по дороге в детский сад и обратно. Главным героем может быть любое существо или предмет, которое вы увидели на улице первым: тучка, детская горка, собака Тузик, девочка Соня. Рассчитайте объем «произведения» так, чтобы оно заняло всю дорогу.

## «Вкусное угощение»

Можно завести ритуал «вкусняшек»

Малыш должен знать, что вы принесете ему вечером что-то вкусненькое и разрешите съесть по дороге домой. Это может быть конфета, маленькая шоколадка, печенье, пряник, мандаринка. Каждый день «вкусняшка» должна быть разная, малыш не должен знать заранее, что вы ему принесете.

## «Поцелуй носами»

Обнимитесь и тритесь друг о друга носами при расставании и встрече. Эта простая игра будет успокаивающим тактильным контактом.



*Всё будет хорошо!!!!*



Адаптация к садику  
проходит успешно!  
Мама уже почти  
не плачет  
под дверью!