

Факторы адаптации:

- эмоциональное состояние ребенка;
- аппетит;
- коммуникативность (адекватная реакция на требования воспитателя, охотное общение с другими детьми);
- спокойный сон.

Этапы привыкания:

Процесс привыкания ребёнка к детскому саду проходит в несколько этапов.

1 этап – период дезадаптации. Как бы ни готовили родители ребёнка к детскому саду, в первое время он всё равно будет находиться в состоянии стресса и постоянного напряжения. Ребёнку трудно даётся расставание с родителями, он часто плачет, капризничает. Могут начаться простудные заболевания.

2 этап – период адаптации. Срабатывают защитные механизмы психики, ребёнок начинает общаться с воспитателем и другими детьми, участвует в играх, но по-прежнему тоскует по родителям и часто спрашивает о них. На этом этапе малыш только начинает привыкать к новым правилам, поэтому может нарушать дисциплину и отказываться выполнять требования воспитателя.

3 этап – период компенсации. Процесс адаптации завершается, ребёнок привыкает к детскому коллективу, воспитателям и новому режиму дня, спокойно отпускает родителей на целый день. Эмоциональный фон стабилизируется, физиологические показатели приходят в норму.

Сколько по времени продлится каждый этап, зависит от индивидуальных особенностей малыша.



353900, Краснодарский край,
г. Новороссийск, ул. Козлова, 39

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 82 «Сказка»
муниципального образования г. Новороссийск

«СЕКРЕТЫ ЛЕГКОЙ АДАПТАЦИИ»

В помощь родителю



Педагог-психолог: Павлова Светлана Вячеславовна

г. Новороссийск
2022 год



Адаптация – процесс вхождения ребенка в новую для него среду.

Когда ребенок приходит в первый раз в детский сад, ему предстоит справиться с условиями, которые можно разделить на три группы:

1. Взаимодействие со взрослыми.
2. Новая обстановка.
3. Взаимодействие со сверстниками.

Стрессогенные факторы:

- 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 у ребенка стрессовую ситуацию и может вызвать у ребенка защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими. Возникает «Синдром адаптации».

Факторы, мешающие адаптации:

- особенности высшей нервной деятельности малыша;
- слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- чрезмерная тревожность родителей;
- гиперопека;
- состояние здоровья ребенка (хронические заболевания);
- несформированность культурно-гигиенических навыков;
- неумение общаться с окружающими;
- разительное отличие режима дня дома от режима дня в ДОО.



Как помочь своему малышу?

- Не показывайте сожаление о том, что вам приходится отдавать ребенка в детский сад. Ребенок это почувствует и будет воспринимать воспитателя как человека, который разлучает его с мамой.
- Формируйте у ребенка навык самообслуживания (самостоятельный прием пищи; «горшечный» этикет; элементарное одевание-раздевание одежды (обуви).
- Поддерживайте иммунитет ребенка.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.
- Возьмите у воспитателей группы «Режим дня» и придерживайтесь его дома (выходные дни – не исключение).
- При общении с ребенком используйте объятия, прикосновения, поглаживания.
- Всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Ребенок не должен бояться человека, с которым вы его оставляете на весь день.
- 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.
- Водите ребенка в детский сад регулярно, не делайте больших перерывов.
- Если ребенок плачет перед прощанием с вами в детском саду и просит увести его домой, не поддавайтесь на провокации. Иначе это будет повторяться ежедневно, и ребенок решит, что можно и не ходить в детский сад. Дайте ему понять, что посещение детского сада необходимо и ему, и вам.
- Научите ребенка просить другого человека о том, что он хочет. Если он еще не говорит, то покажите ему, как он может высказывать свою просьбу жестами.
- Если вы хотите спросить у воспитателя или психолога, как проходит адаптация вашего ребенка к детскому саду, делайте это в отсутствие малыша.

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