

Фазы адаптационного процесса:

Острая фаза или период дезадаптации.

Сопровождается разнообразными изменениями в соматическом и психическом состоянии, 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 ребенка, но заметно замедление темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3-5 месяцев).

Фаза компенсации или период адаптированности.

Характеризуется ускорением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития, начинают вести себя спокойнее.

Степени адаптации

Легкая адаптация	10 – 20 дней
Средняя адаптация	20 – 40 дней
Тяжелая адаптация (1 степень)	до 60 дней
Тяжелая адаптация (2 степень)	более 60 дней

От чего зависит длительность адаптации?

- ✓ от особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребенка;
- ✓ от состояния здоровья ребенка;
- ✓ от резкой смены домашней обстановки на дошкольное учреждение;
- ✓ от разницы в методах воспитания.

Что может затруднить адаптацию ребенка к детскому саду?

- ✓ Резкое изменение режима дня ребенка в выходные дни.
- ✓ Негативные высказывания в присутствии ребенка о детском саду и людях, работающих в нем; обсуждение проблем, связанных с детским садом. Даже если ребенок увлечен игрой, он слышит ваши разговоры.
- ✓ «Наказание» ребенка детским садом, когда ребенка поздно забирают домой.
- ✓ Увеличение нагрузки на нервную систему ребенка чрезмерным посещением шумных, многолюдных мест.
- ✓ «Кутание» ребенка не по сезону или, наоборот, слишком легкая одежда в холодную погоду.
- ✓ Конфликты с ребенком, наказание за детские капризы.
- ✓ Ограничение контактов ребенка с другими детьми в группе.

Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?

- ✓ Постарайтесь создать в семье дружескую спокойную атмосферу.
- ✓ Настраивайте ребенка на позитивный лад, говорите ему о том, как здорово, что он стал большим и теперь ходит в детский сад.
- ✓ Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
- ✓ Придерживайтесь в выходные дни такого же режима дня: прием пищи, игры, прогулки, дневной сон должны совершаться примерно в то же время, что и в детском саду.
- ✓ В выходные дни напоминайте ребенку об игрушках, воспитателях, других детях, которые ждут его прихода.
- ✓ Сообщите воспитателю, педагогу-психологу, врачу о личностных особенностях вашего ребенка.
- ✓ Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
- ✓ Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения ребенка со взрослыми.
- ✓ Слушайте внимательно вашего ребенка, когда он разговаривает с Вами, участвуйте в диалоге и задавайте ему вопросы.

Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?

- ✓ Организуйте совместную деятельность с ребенком (игры, чтение детских книг, прогулки, рисование, лепка и др.)
- ✓ Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
- ✓ Поощряйте любопытство и познавательную активность ребенка, отвечайте на его вопросы.
- ✓ Не скупитесь на похвалу, чаще обнимайте, целуйте ребенка.
- ✓ Не реагируйте на выходки ребенка, не наказывайте его за детские капризы.



Как прощаться с ребенком по утрам?

- ✓ Научитесь прощаться с ребенком быстро. Дайте ребенку понять, что Вы уверены в нем и в его умении справиться с собой.
- ✓ Разговаривайте с ребенком уверенным доброжелательным тоном.
- ✓ Не пытайтесь незаметно ускользнуть от ребенка, это может нарушить доверие вашего ребенка.
- ✓ Придумайте веселое и забавное прощание с ребенком. Например, обняться и потереться носиками или несколько танцевальных движений.
- ✓ Скажите ребенку, как он может определить время вашего прихода. Например, скажите, что Вы придете сразу, как только он пообедает.
- ✓ Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему со словами типа: «Я вижу, у вас сегодня будет веселый день!»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №207 «Ручеек»
комбинированного вида



Разработано педагогом-психологом
Муравьевой А.Д.