

Адаптация ребенка к ДОУ

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 убыстрением 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	К 20му дню нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми. Вес без изменений. Не болеет в течение первого месяца или 1 раз не более 10 дней.
Средняя адаптация	20 – 40 дней	Поведенческие реакции восстанавливаются через 1-2 месяца пребывания в детском саду. Развитие несколько замедляется. Вес не изменился или несколько снизился. Болеет 10 дней, могут быть повторные заболевания.
Тяжелая адаптация (1 степень)	до 60 дней	Развитие отстает от исходного на 1-2 квартала. Ребенок не растет и не прибавляет в весе в течение 1-2 кварталов. Длительные заболевания с осложнениями (более 3х раз сроком более 10ти дней).
Тяжелая адаптация (2 степень)	более 60 дней	Поведенческие реакции нормализуются к 3-4 месяцу пребывания в детском учреждении. Развитие отстает от исходного на 2-3 квартала. Замедляются рост, прибавка в весе. Длительное неадекватное поведение. Зачастую, это дети старше 3х лет из гиперопекаемых семей, подверженные частым заболеваниям.

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 саде 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 по 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.
- 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!»

Педагог-психолог:
Суханова А. Д.