



Родительское собрание

«Первый раз в детский сад»



«Как пройдёт адаптация ребёнка в детском саду?»



Адаптация (лат. *adapto*, *приспосаблию*)

— процесс приспособления, благодаря которому любые живые организмы, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода.

Адаптация к детскому саду - это процесс вхождения ребенка в новую для него среду, приспособление к ее условиям с дальнейшим ростом и развитием малыша.



Уровни адаптации

Физиологический

Психологический



Адаптация зависит от общего физиологического состояния ребенка (здоровья, иммунитета), также от образа жизни, предпочтений в питании.



Физиологический
(надо привыкнуть)

К новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам (необходимости сидеть, слушать, приспособиться к новым требованиям)

Необходимости самоограничений

К новым помещениям. освещенности, запахам

К новой пище



Адаптация зависит от типа нервной системы, темперамента,
эмоциональной сферы

Психологический
(предстоит привыкнуть)

К отсутствию значимого
взрослого (мамы, папы...)

Необходимости в одиночку
справляться со своими
проблемами

Большому количеству новых
людей и необходимости с ними
взаимодействовать

Необходимости отстаивать
свое личное пространство



Ступенчатая адаптация

Чтобы привыкание к ДОУ было максимально безболезненным для ребенка , нужно сделать его постепенным

(для каждого ребенка индивидуально):

- В течении 1-й недели ребенок посещает детский сад 1-2 часа;
- В течении следующей недели увеличивается время пребывания на 1-1,5 часа (дети проходят основные режимные моменты-выход на прогулку, прогулка, возвращение с прогулки, обед и постепенное оставление на сон);
- Полная адаптация – у каждого ребенка индивидуальна.

Степени адаптации:

Легкая адаптация – 3 – 4 недели

Средней тяжести – 4 - 12 недель

Тяжелая адаптация – 12 недель и более



Ребенок здоров или все-таки болеет??.

Кажется, не то и не другое.

Он прибывает в особом "третьем состоянии" между здоровьем и болезнью.

Но постоянно находиться в "третьем состоянии" нельзя. Поэтому сегодня или завтра ваш ребенок или в самом деле заболит, или снова станет сам собой.

Это и есть исход периода адаптации:
адаптация или дезадаптация.



Признаки успешной адаптации малыша в д/с:

- Нормальный сон (засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не разговаривает во сне).
- Хороший аппетит.
- Нормальное поведение, дома ведет себя обычно – не цепляется за маму, не требует к себе «излишнего» внимания, не капризничает и т.п.
- Нормальное настроение, легко просыпается утром.
- Появляется желание идти в детский сад.



Признаки дезадаптации:

- Нарушение сна, плохо засыпает, часто просыпается по ночам, разговаривает во сне, много ворочается, чаще встает по ночам на горшок или начинает мочиться в кровать;
- Нарушение аппетита, отказывается от еды, ест мало, жалуется на боли в животе;
- Появление вялости, капризности;
- Появление агрессивности, часто меняется настроение;
- Ребенок чаще болеет.



Хорошо, если у ребенка будут сформированы следующие культурно-гигиенические навыки:

- самостоятельно ест разнообразную пищу;
- умеет своевременно сообщать о своих потребностях: просится в туалет или на горшок;
- моет руки при помощи взрослых, пользуется полотенцем, носовым платком;
- частично одевается и раздевается.



А родителям важно:

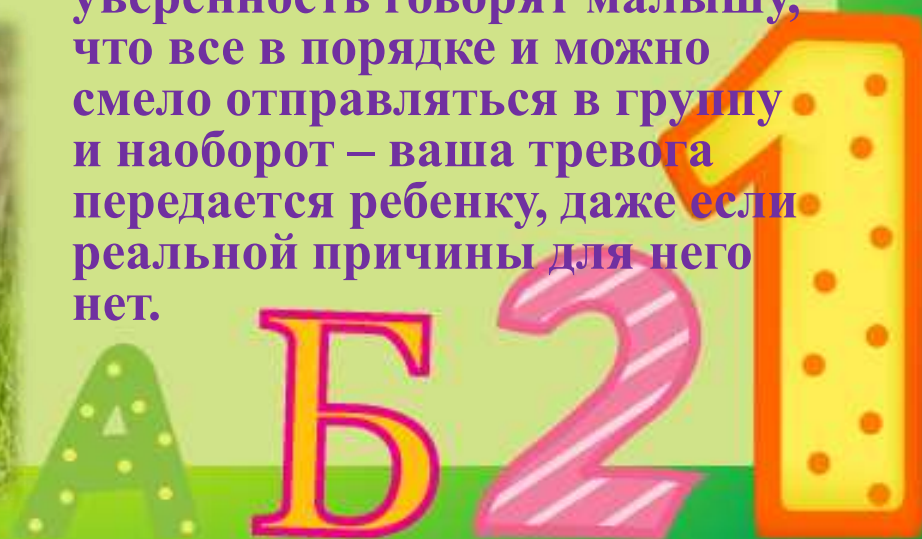
- Создание положительного образа детского сада.
- Подготовка себя и ребенка к режимным моментам: перед поступлением в детский сад домашний режим целесообразно приблизить к режиму детского учреждения.
- Адаптировать питание малыша, заранее ознакомившись с меню детского сада
- Постепенное погружение в жизнь детского сада.
- Рассказать воспитателям о привычках, особенностях поведения ребенка.
- Не обсуждайте при ребенке волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.



Рекомендации заботливым родителям:



- В период адаптации малыш особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним.
- Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы.
- Малыши очень чувствуют эмоциональное состояние близких для них взрослых. Ваше спокойствие, уверенность говорят малышу, что все в порядке и можно смело отправляться в группу и наоборот – ваша тревога передается ребенку, даже если реальной причины для него нет.



- Придумайте ритуал прощания или приветствия (пожатие руки, поцелуй в нос, или простое: «Пока, скоро увидимся!»).

Эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной, когда говорит: «Пока, скоро увидимся!»).

- В период адаптации прислушивайтесь к советам и просьбам педагогов. Узнавайте у воспитателя особенности адаптации вашего ребенка.
- Постарайтесь не входить в группу, если ребенок плачет. Воспитателю будет проще его успокоить.



- Можно давать в детский сад любимую игрушку. Учите детей делиться игрушками с другими детьми.
- Некоторые родители ошибочно полагают, что если ребенок сходил 2-3 дня в группу нормально, то его можно оставлять на весь день. Первая неделя – это знакомство с новым, настоящая адаптация начинается со второй недели, когда малыш понимает, что сюда ему придется ходить каждый день.
- Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой адаптации, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.
- Если есть возможность, устраивайте иногда незапланированный выходной.



- **Расспрашивайте ребенка о детском саде. Искренне радуйтесь успехам малыша и ищите как можно больше плюсов.**
- **В саду дети очень скучают по родителям, дома не отправляйте его играть с игрушками, если он хочет побыть с вами.**
- **Создайте дома атмосферу уютной тишины и спокойствия, не перегружайте впечатлениями.**
- **Перед сном почитайте малышу книжку, послушайте музыку, спокойно поговорите о чем-нибудь.**
- **В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья малыша и своевременно сообщать о них воспитателям.**
- **Если ребенок заболел, не приводите его в детский сад. Малышу необходимо быть здоровым, чтобы преодолеть все трудности.**



**Мягкой адаптации к новым условиям
Вам и Вашему ребенку.
Ходите в детский сад с удовольствием!**

