

МБУ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И  
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ»  
г. СЫКТЫВКАРА

# АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Составитель: **Разговорова Т.А.**,  
педагог-психолог  
отдела психолого-педагогического сопровождения

Сыктывкар, 2015

# 1. В ЧЁМ ЖЕ ПРОБЛЕМА?

Вопрос адаптации ребенка к детскому саду никогда не утратит своей значимости для родителей. Отдавая ребенка в детский сад, родители, безусловно, испытывают переживания по поводу того, что малыш с первых дней посещения дошкольного учреждения будет плакать, тяжело переживать разлуку с близкими, родными и через 3-4 дня заболит. Но не надо торопиться обвинять во всех воспитателей.

Многочисленные исследования ученых убедительно доказали, что привыкание малыша к новым для него условиям дошкольного учреждения, так называемый **период адаптации**, в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить его к этому ответственному периоду.

Один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор **Н. М. Аксарина** в связи с данной темой всегда приводила один и тот же пример. Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землей.



Несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется.

А теперь обратимся к ребенку. Взрослые в семье понимают, что адаптационный период — один из самых сложных в жизни малыша. Все охают, причитают, волнуются за него, но не более того! И вот без всякой предварительной подготовки его приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых в новой для него обстановке.

Попробуйте **посмотреть на все случившееся глазами самого ребенка**. В его жизни никогда подобного не было, он ничего не может понять, осознать. Его страшит внезапность изменения происходящего, неизвестность держит в нервном напряжении, связи с родными неожиданно прерваны, его окружают чужие люди, в незнакомой обстановке трудно ориентироваться. Проявляется инстинкт самосохранения, и ребенок начинает активно обороняться доступными для него способами. Он горько и с обидой на всех и вся рыдает, бунтует, отказываясь от помощи незнакомых людей, требует, чтобы рядом была мама...



Родители недоумевают. Им кажется, что они подготовили ребенка: много рассказывали о детском саде, наблюдали вместе с ним, как играют дети на участке. И вот, держа свою руку в маминой, он выражает желание идти в детский сад, а когда его и в самом деле приводят, плачет, не хочет оставаться без мамы. Иногда это случается не в первый,

а на второй или третий день.

Родители, как правило, винят детский сад, не предполагая, что причина - в их педагогической неосведомленности, незнании, как правильно готовить детей к поступлению в детский сад, так как рассказы о детском саде и наблюдения за детьми лишь внешняя сторона подготовки ребенка.

Бытует даже совершенно необоснованный термин «несадовый» или «неясельный» ребенок, который в подавляющем большинстве случаев свидетельствует лишь о педагогической беспомощности взрослых (как семьи, так и некоторых воспитателей)...

## 2. ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?

**Адаптация** - от латинского слова «приспособляю». Это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

**Адаптация** – это приспособление организма к новым или к изменившимся условиям жизни.

Само рождение человека — яркое проявление биологической адаптации организма. Переход из условий внутриутробного существования к внеутробному требует коренной перестройки в деятельности всех основных систем: кровообращения, дыхания, пищеварения.

У здорового новорожденного эта готовность находится на должном уровне, и он достаточно быстро приспосабливается к существованию во внеутробных условиях. Так же как и другие функциональные системы система адаптационных механизмов продолжает свое созревание и совершенствование в течение последующего развития малыша. В рамках этой системы уже после рождения у ребенка формируется возможность к социальной адаптации.

**Существует такое понятие как прогноз адаптации –**

Исходя из особенностей развития ребенка, можно предположить, как будет протекать его адаптация к детскому саду.

- Медицинский прогноз – составляется в поликлинике перед поступлением ребенка в дошкольное учреждение, отражается в медицинской карте;
- Психолого-педагогический – составляется в дошкольном учреждении психологом и педагогами группы через наблюдение за психоэмоциональным состоянием ребенка в различных ситуациях в течение трех-пяти дней, отражается

в индивидуальном листе адаптации, также учитывается группа здоровья, диагнозы неврологического характера (ЗРР, анемия, аллергия, диатез).

При составлении прогноза адаптации специалисты учитывают следующие **неблагоприятные факторы** для детей раннего возраста:

1. Частые заболевания матери;
2. Несоответствие домашнего режима ясельному;
3. Токсикоз 2-ой половины беременности;
4. Заболевания матери во время беременности;
5. Вредные привычки;
6. Недостаток эмоционального общения в первый год жизни;
7. Резкие отношения между родителями;
8. Раннее искусственное вскармливание;
9. Вторая и третья группа здоровья;
10. Заболевания ребенка в первый год жизни;
11. Отставание в нервно-психическом развитии (например, диагноз задержка речевого развития - ЗРР).



При наличии *4-5 и более факторов риска*, особенно с 1 по 6, наиболее вероятен прогноз неблагоприятного течения адаптации.

Установлено, что именно **в возрасте двух лет адаптация происходит дольше и труднее**, чаще сопровождается болезнями. Дело в том, что в этот период организм интенсивно развивается физически, созревают психические процессы.

Все **исследователи отмечают**, что адаптация ребёнка к детскому саду обычно протекает с массой негативных сдвигов в детском организме на всех уровнях и во всех системах:

- преобладают отрицательные эмоции, страх;
- нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- утрачиваются навыки самообслуживания;
- нарушается сон;
- снижается аппетит;
- часто отмечается регресс во всем развитии ребенка: в его речи, навыках, умениях, игровой деятельности;
- двигательная активность либо сильно падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности.

Последствиями стрессовой ситуации являются снижение иммунитета и многочисленные заболевания.

**Ведут себя дети в этот период по-разному**: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

Бывает и так, что некоторые дети легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

### 3. ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?



Родители не всегда в должной мере осознают, что, приходя в детский сад, ребенок попадает в иные условия, существенно отличающиеся от домашних.

А между тем с поступлением ребенка в ДОО в его жизни происходит **множество изменений**:

- Меняется **режим дня**, появляются новые правила жизни, за невыполнение которых может последовать наказание.
- Изменяется **характер общения**. Появляется много новых людей; происходит постоянный контакт со сверстниками, где ребенок является не центром внимания (как в семье), а всего лишь «одним из»; ребенок длительно находится в большом коллективе детей, часть из которых может быть ему неприятна.
- Ребенок попадает в **новое помещение** (гораздо большее по размерам, чем комната у него дома), в котором можно просто «потеряться»; здесь у ребенка нет личного пространства, уголка (как дома).
- В детском саду изменяется **характер питания**.
- Отличается **температура помещения**.
- Происходит одновременное общение с **несколькими взрослыми**; появляется необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку.
- Ребенок ощущает резкое **уменьшение персонального внимания**.
- **Блокируются базовые потребности** ребенка (в первую очередь в любви матери, в телесном с ней контакте); отсутствуют близкие люди рядом.

Все это таит в себе много неизвестного для малыша, а значит, тоже создает для него стрессовую ситуацию (эмоциональный и информационный стресс).



## 4. ОПРЕДЕЛЯЕМ СТЕПЕНЬ ТЯЖЕСТИ АДАПТАЦИИ.

Примерные сроки адаптации помогут Вам сориентироваться:

Степень тяжести адаптации	Сон	Аппетит	Эмоциональные реакции	Речь	Двигательная активность	Общение со взрослыми и сверстниками	Заболевания
<b>Лёгкая</b> Нормализуется за 10-15 дней (от 3-х лет) или за 1 месяц (у детей до 3-х лет). Две-три недели.	За 7-10 дней	За 10 дней	За 20-30 дней	За 20-30 дней	За 20-30 дней	Практически не изменяется	Функциональные нарушения практически не выражены. Нормализуются за 2-4 недели. Заболеваний не возникает.
<b>Средняя</b> Нормализуется в течение месяца (30-40 дней). Характерна для детей 1,5 лет. У более старших – при слабом здоровье, неустойчивой нервной системе, ошибках семейного воспитания.	За 20-40 дней	За 20-40 дней	За 30 дней	За 30-40 дней	За 30-35 дней (ориентировочная деятельность – за 20 дней)	Не нарушается.	Функциональные изменения отчетливы. На короткое время теряет в весе. Может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней (например, ОРВИ).
<b>Тяжелая</b> От 2 до 6 месяцев. У 8-9% детей.	Резкое нарушение сна	Снижение аппетита, рвота при кормлении	Агрессия, подавленное состояние в течение длительного времени (плачет, пассивен, волнообразная смена настроения).	Происходят видимые изменения. Возможна временная задержка в психическом развитии.	Избегает контактов со сверстниками и, пытается уединиться	Часто болеет, может наступить физическое и психическое истощение. Теряет усвоенные навыки.	

Практика показывает, что **основными причинами тяжелой адаптации** к условиям детского сада являются:

- ~ критический возраст (желательно, чтобы адаптация к детскому саду не совпала с кризисными точками – 2 г. 6 мес., 2 г. 9 мес., 3 г., 3 г. 3 мес.);
- ~ слабое здоровье; уровень развития, не соответствующий возрасту;
- ~ отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения;
- ~ наличие у ребенка своеобразных привычек;
- ~ неумение занять себя игрушкой; несформированность предметной и игровой деятельности;
- ~ отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков;
- ~ отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

## 5. РЕАКЦИЯ РЕБЕНКА НА РАЗЛУКУ С МАТЕРЬЮ

Нередко недоумение мам вызывает поведение ребенка, находящегося в адаптационном периоде. Казалось бы, очутившись дома после посещения детского сада, ребенок должен был быть проявлять радость и привязанность по отношению к матери. Но вместо этого ребенок реагирует агрессивно, может отталкивать от себя мать, не подпускает к себе. Так проявляется реакция на разлуку с матерью.

**Выделено 3 стадии реакции ребёнка на разлуку с матерью:**

### 1-я стадия

**Кратковременная разлука:** дети

протестуют, буянят, ищут маму и, если она возвращается на этом этапе, некоторое время ведут себя плохо – «наказывают» ее за плохое поведение. Но, выплеснув гнев, становятся прежними.

Это, как ни странно, хороший знак. Ребенок должен полностью избавиться от накопившихся отрицательных эмоций и убедиться, что его по-прежнему любят, и он может не бояться выразить этот гнев.

### 2-я стадия

**Разлука больше 1 месяца:** ребенок становится вялым и апатичным. Он не успокаивается и переживает, что мама к нему больше не вернется. Если мама возвращается на этой стадии, то ребенок очень привязан к ней, выглядит очень неуверенным в себе. Возвращение в обычное русло занимает больше времени, и ребенку снова нужно пройти через протест, прежде чем стать прежним.

### 3-я стадия

**Разлука более 2 месяцев:** за время разлуки ребенок начинает, казалось бы, восстанавливаться, он снова играет и ведет себя как обычно, но цена этому выходу из апатии – любовь к матери. Он перестает любить свою маму (нарушается привязанность), чтобы справиться с разлукой, ведь если не любить кого-то, то и потерять его не страшно. Воссоединение семьи на этой стадии – очень болезненный процесс, так как ребенок не идет на эмоциональный контакт, остается нечувствительным к реакциям со стороны взрослых. Если во время разлуки у ребенка был кто-то, кто заменял ему маму, то 3-я стадия, скорее всего, не наступит.



## 6. ГОТОВИМ МАЛЫША К ДЕТСКОМУ САДУ

**1. Готовьте вашего ребенка** к временной разлуке с вами и дайте понять ему, что это неизбежно лишь только **потому, что он уже большой**. Настраивайте ребенка на позитивный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.



**2. В присутствии малыша всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.** Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший детский сад теперь ходит ребёнок, и какие хорошие воспитатели там работают.

Познакомьтесь с воспитателями и нянечкой. Обязательно расскажите им об индивидуальных особенностях ребенка и об особенностях его физического развития.

Эти сведения очень помогут воспитателям в подборе индивидуального подхода к Вашему малышу.

Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.

Так отношения взрослых между собою становятся приветливее, приятнее, доверительнее. Дети чувствуют настроение взрослых, вероятно, сильнее, чем сами взрослые. Ведь даже молчаливое напряжение между взрослыми отрицательно сказывается на ребёнке. При таких «напрягах» он и капризничает, и болеет чаще обычного.

**3. В выходные дни не меняйте режим** дня ребёнка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго.

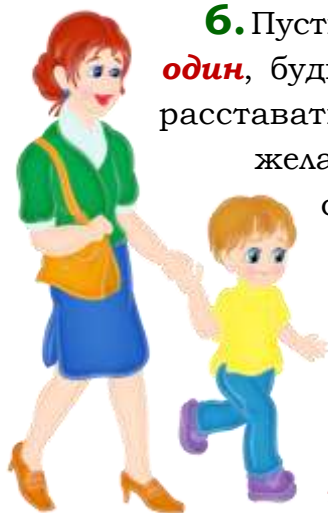
**4. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи. Больше хвалите, чем ругайте. Переключайте на другую деятельность. Будьте терпимее к капризам. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

**5. Дайте в сад любимую игрушку** вашего малыша – заместителя мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнку будет гораздо спокойнее.





Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике и на утро снова с нею встретиться. Если ребенок на это не согласится, **пусть игрушка ходит вместе с ним** ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садiku.



**6.** Пусть (по возможности) **приводит малыша в ясли кто-то один**, будь то мама, отец или бабушка. Так он быстрее привыкает расставаться с ними. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.

**7.** Очень важно **приходить за ребенком вовремя**. Тогда ребенок увидит, как приходят другие дети, как они прощаются с родителями и остаются с воспитателем. И он будет уверен в том, что за ним точно придут.

**8.** Когда вы уходите – **расставайтесь с ребенком легко и быстро**. Конечно же, вы беспокоитесь, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

**9.** Призовите на помощь **сказку или игру**. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в детский садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателем. Ключевым моментом в этой игре является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Малыш должен понять: мама обязательно за ним вернется.

**10.** **Расскажите ребенку** о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Расскажите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды.

**11.** Обязательно **соблюдайте график адаптации**. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.

**12.** Ежедневно **расспрашивайте** о жизни детского сада (если ребенок ещё плохо говорит, задавайте ему вопросы, на которые он может ответить «да» или «нет»). Провожайте ребенка в группу и встречайте его с улыбкой. Удивляйтесь, хвалите ребенка. Ваша беседа должна быть **эмоционально ярко** окрашена. Сохраняйте радостный, приподнятый тон.

**13.** Не жалейте времени на **эмоционально-личностное общение** с ребенком после детского сада, дома, в обычной жизни. Все время объясняйте ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

14. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Сократите просмотр телевизионных передач. **Берегите нервную систему ребенка!**
15. Некоторые **дети впервые дни очень устают** в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду. Возможно, необходимо такого ребенка раньше забирать с садика или же 1-2 раза в неделю оставлять его дома.
16. Учите ребенка дома всем необходимым **навыкам самообслуживания**.
17. **Не угрожайте (не пугайте)** ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.
18. Не нервничайте и **не показывать свою тревогу** накануне поступления ребенка в детский сад.
19. **Планируйте** свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
20. Как можно раньше сообщите врачу и воспитателям **о личностных особенностях малыша**. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше **обратитесь к детскому врачу или психологу**. Внимательно прислушивайтесь к советам педагога, специалистов, принимайте к сведению их консультации, наблюдения и пожелания.
21. Совершенно недопустимо в этот период переводить ребенка в другую группу, в другое учреждение, т.к. состояние его резко ухудшится.

## **ПОМНИТЕ!**

- ❖ **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держаться слово". Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- ❖ **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку. Сообщайте ребенку о детском саде только правдивые сведения: не стучайте краски и не приукрашивайте действительность. Лучше объясните, как себя вести в реальных ситуациях.

## 7. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО АДАПТАЦИЯ ЗАКОНЧИЛАСЬ?

В этом случае мы у ребенка наблюдаем:

- ✓ Стабильное положительное психоэмоциональное состояние в течение недели, т.е. ребенок в основном пребывает в хорошем настроении, активно играет, взаимодействует со взрослыми и сверстниками.
- ✓ Ребенок соблюдает режим дня.
- ✓ Хорошо кушает.
- ✓ Спокойно спит.
- ✓ Восстановились прежние привычки и навыки.
- ✓ У него отсутствуют заболевания.
- ✓ Есть динамика массы тела.
- ✓ Отмечается динамика в развитии.



### ПОМНИТЕ!

- ❖ В процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие малыша, затем восстанавливается его аппетит, в последнюю очередь - сон.
- ❖ После длительных перерывов ребёнок проходит процесс адаптации заново!

На самом деле детский сад — причём, как это ни странно, почти любой! — действительно может принести ребёнку (и тоже почти любому!) большую пользу. Потому что это мини-социум, в котором ребенок имеет возможность учиться жить с людьми, искать своё место в социуме.

А это очень нужно человеку! Если нет условий для поиска себя среди своих сверстников, для общения с ними, то чего-то очень важного в личностном развитии ребёнка не происходит.

Так что наше представление о детских садиках как о «камерах хранения для детей» (это ироническое определение принадлежит Борису Павловичу Никитину): дескать, садики нужны потому, что не с кем оставить ребёнка, пока родители на работе, — связано с нашими, советско-российскими, реалиями и, в сущности, неверно. Не для этого, т. е. — и для этого тоже, но не главным образом для этого — нужны детские сады.

Самое главное, что даёт ребёнку любой детский сад, — это **коллектив сверстников!**

Ребёнок, лишенный общества сверстников до 6-7 лет, рискует во многом остаться асоциальным существом. Так бывает не всегда, но очень часто.

Никакой (даже самый замечательный) взрослый не сможет заменить ребёнку сверстника.

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

### ЖЕЛАЕМ РОДИТЕЛЬСКОЙ МУДРОСТИ ВАМ

### И РАДОСТИ ВЗРОСЛЕНИЯ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ!



При подготовке статьи использованы материалы сети Интернет и книги:

Адаптация ребёнка к детскому саду. Составитель Русаков А.С., Советы педагогам и родителям: Сборник. СПб.. Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера 2010. — 128 с.

Кирюхина Н. В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ: практ. пособие / Н. В. Кирюхина. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2006. — 112с.