

## **Консультация** **«Адаптация ребенка (1,5-2 лет) в детском саду»**

Подготовили воспитатели группы №4 «Цветочная полянка»:  
Кондрашкина О.В.,  
Сурикова Н.В.

Наступает новая жизнь, когда маленький ребенок впервые выходит в мир. И начинается большая жизнь обычно с детского сада.

### **Что такое адаптация?**

- Вхождение в новую среду и приспособление к новым условиям социального существования, к новому режиму.
- Комплекс процессов и действий, направленных на приспособление к изменяющимся условиям существования.

### **Уровни адаптации:**

***Психологический уровень адаптации (предстоит привыкнуть):***

- К отсутствию значимого взрослого (*мамы, папы*);
- Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать;
- Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами;
- Необходимости отстаивать свое личное пространство;

***Физиологический (надо привыкнуть):***

- К новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам (*необходимости сидеть, слушать, выполнять команды*);
- Невозможности уединения;
- Необходимости самоограничений;
- Новой пищи, новым помещениям, освещенности, запахам.

### **Степени адаптации**

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени адаптации ребенка к детскому саду:

- 1-16 дней – легкая адаптация;
- 20-40 дней – адаптация средней тяжести;

от 40 до 64 дней – тяжелая адаптация.

Три степени тяжести прохождения адаптационного периода:

- Легкая адаптация – к 20-му дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений.

- Средняя адаптация – поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОО. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (*замедление речевой активности*). Заболеваемость не более 2-х раз сроком не более 10-ти дней, без осложнений.

- Тяжелая адаптация – характеризуется значительной длительностью (*от двух до шести месяцев и дольше*) и тяжестью всех проявлений.

**Факторы, мешающие адаптации малыша к д/с:**

- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- Чрезмерная тревожность родителей;
- Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;
- Воспитание ребенка в духе вседозволенности;
- Болезненность малыша;
- Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.

**Типичные ситуации, с которыми сталкиваются родители, когда ребенок начинает ходить в детский сад (*начало адаптационного периода*)**  
**«НЕ ХОЧУ!»**

Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда приходит время идти в садик. Это позволяет ребенку открыто говорить о том, что ему не нравится. Родители могут ему сочувствовать, говорить, что им действительно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но «так уж устроен мир – мамы и папы работают, а дети ходят в садики и в школы». Ребенок, который открыто протестует против садика, чаще всего довольно хорошо адаптируется, если родители не ругают его, не стыдят, а выражают сочувствие, оставаясь уверенными в том, что садик – хороший выбор для их ребенка.

**«ДОМА – КАПРИЗЫ, В САДИКЕ – УСПЕХИ»**

«Удивительно, но мой сын в садике совершенно не такой, как дома. Мне даже обидно, ведь я дома так стараюсь, а он там гораздо лучше себя ведет, чем со мной. Во-первых, он там ЕСТ. Причем воспитательница говорит, что старается съесть первый и поднимает тарелку похвастаться! А дома я за ним бегаю с ложкой! Во-вторых, он сам ОДЕВАЕТСЯ! Дома может часами ходить в одном носке! Такое впечатление, что всеми плодами моего

воспитания и моих усилий пользуются воспитатели в садике: я с ним дома борюсь, а там – «*Какой у вас самостоятельный, развитый ребенок!*». Дело в том, что в садике ребенок часто видит именно то место, где его готовы воспринять таким, каким он себя ПОКАЖЕТ.

### **«ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ»**

Ребенок начинает болеть буквально с первых дней посещения садика: «неделя в садике – неделя (*а порой и две*) дома». Многие родители сетуют на садик: мол, недосмотрели, сквозняки, детей заболевших принимают, инфекция. Считая, что дело в конкретном садике, родители переводят ребенка в другой, в третий, но ситуация радикально не меняется. Почему? Чаще всего виноват не садик, а сама ситуация перехода ребенка к самостоятельному пребыванию где-то без родителей. Как известно, физическое и психическое развитие ребенка взаимосвязаны, и организм ребенка иногда помогает ему справляться с тревогами и переживаниями. Чаще всего болеют именно те дети, которые не очень сильно капризничают и плачут, не выражая явно, словами и слезами, нежелание идти в садик. Это «*послушные*» дети, они хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются их не расстраивать. Но если адаптация для такого ребенка происходит сложно, организм дает эмоциям «*передышку*»: ребенок болеет, остается дома. Многие родители замечают, что спустя несколько месяцев после того, как ребенок пошел в садик, он болеет все реже и становится активнее, разговорчивее, взрослее.

Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте, играйте, смотрите вместе мультики, делайте домашнюю работу.

Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, как пошел в детский сад, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны.

### **Список литературы**

1. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации / Сост. Н.В. Соколовская. - Волгоград: Учитель, 2008.
2. Белкина В.Н., Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. - Воронеж: Учитель, 2006.
3. <https://kroha.info/razvitie/psychology/adaptatsiya-v-detskom-sadu>