

Адаптация  
ребенка  
к  
детскому саду



## По длительности выделяют три вида адаптации:

### Лёгкая адаптация: от 10 до 25 дней

У ребёнка на 8 – 16 день нормализуется сон, он нормально начинает есть.

Настроение преобладает бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем.

Отношения к близким взрослым не нарушаются, ребёнок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть, как безразличным, так и заинтересованным.

Интерес к окружающему восстанавливается в течение 2 – х недель при участии взрослых.

К концу первого месяца восстанавливается активная речь.

Ребёнок болеет не более 1 раза, сроком не более 10 дней, без осложнений.

### Адаптация средней тяжести: от 25 до 60 дней

Сон и аппетит восстанавливается лишь через 20-40 дней.

Настроение не устойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня.

Отношение к близким людям: эмоционально – возбужденное (плач, крик при расставании и встрече).

Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным.

Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется.

Заболеваемость от 2-х раз, сроком не более 10 дней, без осложнений.

Изменения в вегетативной системе: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щёчки, шелушение кожи (диатез) – в течение 1,5 – 2 недель.

### Адаптация тяжелой степени: более 60 дней

Ребёнок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами.

Аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул.

Настроение безучастное, ребёнок много и длительно плачет.

Поведенческие реакции нормализуются лишь на 60 день пребывания в ДООУ.

Отношение к близким людям: эмоционально – возбужденное, лишённое практического взаимодействия.

Отношение к детям: избегает общения, сторонится или проявляет агрессию.

Речь не использует или имеет место задержки речевого развития на 2-3 периода.

Заболеваемость более 3 – х раз в месяц, более 10 дней.

**Адаптационный период для каждого ребёнка** проходит по-разному и определяется особенностями его нервной системы, уровнем развития общения, общим эмоциональным фоном (настроением), семейными обстоятельствами. Необходимо помнить, что перемены в жизни ребёнка – это также тест на родительскую компетентность, показатель того насколько родители готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности. Помните о том, что на новом жизненном этапе малыш учиться приобретать опыт построения отношений с миром и Вами, делает важные шаги на пути своего развития, развития своей личности. Родительская поддержка, принятие тревог и забот ребёнка, уверенность в том, что он справится со всеми трудностями, придадут маленькому человеку веру в свои силы и обеспечат необходимый эмоциональный настрой.



## Некоторые проявления, на которые стоит обратить внимание родителей:

**В этот период ребёнку могут быть свойственны:**

- эмоциональная нестабильность, перепады настроения, плаксивость, агрессивность, потеря интереса к любимым игрушкам и занятиям;
- речь может *«вернуться» на несколько месяцев назад*, и это относится не только к речи. Ребёнок вдруг начинает демонстрировать то поведение, которое было у него год назад. Не стоит проявлять особого беспокойства по этому поводу, а тем более бранить и стыдить ребёнка. В состоянии тревоги нам всем частенько хочется побыть детьми, как бы спрятаться от проблем, уйти туда, где было безопасно и комфортно.
- повышается восприимчивость к инфекционным заболеваниям, так как эмоциональные нагрузки ослабляют иммунитет ребёнка.

Такие симптомы, несомненно, тревожат родителей и создают дискомфорт ребёнку.

Все вышеперечисленные признаки являются наиболее типичными при адаптации малыша к ДООУ. **Их появление свидетельствует скорее о норме, чем о патологии.** Так как психика при нормативном функционировании должна реагировать на изменение условий жизни. И то, что эти реакции проявятся в поведении ребёнка вне зависимости от его и нашего с Вами желания, совершенно естественно. Другое дело, как долго они будут сохраняться, и омрачать детскую душу переживаниями. Но следует учитывать то, что нет абсолютно одинаковых детей, особенности функционирования нервной системы различны у каждого отдельного ребёнка и есть признаки, на которые необходимо обратить особое внимание.

### **Признаки невротических реакций в период адаптации:**

- ✓ рвота;
- ✓ повышенное пристрастие к личным вещам;
- ✓ наличие страхов;
- ✓ неуправляемое поведение;
- ✓ стремление спрятаться от взрослых;
- ✓ истерические реакции;
- ✓ тремор (дрожание) подбородка, пальчиков;
- ✓ сосание пальца, появление подёргивания части лица или тела;
- ✓ недержание мочи или кала, как днем, так и ночью;
- ✓ выщипывание волос, бровей, ресниц, расчесывание отдельных участков тела до крови.

Если Вы обнаружили хотя бы 1-2 из перечисленных симптомов у Вашего ребёнка, **НЕМЕДЛЕННО обратитесь к детскому НЕВРОЛОГУ!**

*Данные эмоциональные и поведенческие трудности*, возникающие у детей при адаптации к условиям детского сада, безусловно, требуют от родителей повышенного внимания, участия, отношения к проблемам ребёнка в указанный период. Не стоит впадать в панику, винить себя и малыша в проблемной ситуации. Повышенная тревожность в данной ситуации - явление не уникальное и даже типичное. Адаптация ребёнка к условиям ДООУ не простой, иногда длительный процесс. Но только в руках у родителей имеются все необходимые возможности для того чтобы сделать его менее болезненным и драматичным.

## Советы родителям по адаптации ребенка к ДОУ.

**1. Старайтесь не нервничать**, не показывать свою тревогу накануне посещения ДОУ.

**2. В присутствии ребёнка** избегайте критических замечаний в адрес ДОУ и его сотрудников.

**3. Не наказывайте** и не запугивайте детским садом и воспитателями.

**4. В выходные дни** резко не меняйте режим дня ребёнка, старайтесь придерживаться режима ДОУ.

**5. Дома проговаривайте** с ребёнком все режимные моменты, которые будут происходить с ним в ДОУ: «Мы придём в детский садик, я помогу тебе раздеться, вместе с тобой сложим вещи в шкафчик, попрощаемся, и ты войдешь в группу, поздороваешься с воспитателем, детьми, поиграешь, погуляешь, пообедаешь, и я за тобой приду». *Благодаря таким разговорам ребёнок привыкает к определённой последовательности событий, знает в какой момент за ним придут, всё это упорядочивает его нарушенную жизнь.*

**6. Не отучайте ребёнка** от вредных привычек в период адаптации.

**7. Создайте в доме** спокойную, бесконфликтную обстановку.

**8. На время прекратите** посещение с ребёнком многолюдных мест (цирк, театр...), сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить ослабленную нервную систему ребёнка. Помните, что даже избыток положительных эмоций излишне напрягает и без того перегруженную психику ребёнка.

**9. Будьте терпимы** к капризам ребёнка. При явно выраженных невротических реакциях лучше оставить ребёнка дома.

**10. Эмоционально поддерживайте** ребёнка: чаще обнимайте, поглаживайте, целуйте, называйте ласково по имени.

**11. Не планируйте** важных дел в первые недели пребывания ребёнка в ДОУ. Выход на работу необходимо заранее спланировать с учётом периода привыкания малыша. Это поможет снизить нагрузку на нервную систему мамы, ведь дети чувствуют любые перемены в эмоциональном состоянии матери и реагируют на них изменением поведения.