

## Адаптация детей в ясельной группе



Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Вся жизнь кардинально меняется, большинство условий будет новыми и непривычными. В сложившуюся жизнь буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.



Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться (приспособиться) к этой новой жизни в детском саду.

**Адаптация** включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

В новой обстановке малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, особенно в первые дни. Но эти изменения являются естественной реакцией, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, всё «станет на круги своя».



**Эмоции ребенка.** В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от

хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу.) На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.



### **Контакты со сверстниками и воспитателем.**

Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.



**Познавательная активность.** Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. В процессе успешной адаптации ребенок постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, малыш станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

**Навыки.** Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации, ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания. Не волнуйтесь! Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не



только "вспоминает" забытое, но Вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

**Двигательная активность.** Некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

**Сон.** Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.



**Аппетит.** В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей, со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита.

**Здоровье.** Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма к инфекциям (падает иммунитет) и он может заболеть в первый месяц. Часто случается так, что причина простуд не медицинская, а психологическая. Организм начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Обычно адаптация проходит за 2 - 3 месяца, но случается, что она растягивается на 6 и более месяцев.





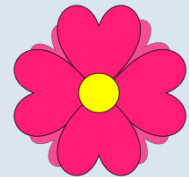
## Чем могут помочь родители?

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно.

Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша:

1. В присутствии ребенка отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.

2. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.



3. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте.

4. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

5. Дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

Нет четких рекомендаций, сколько времени должна длиться адаптация. Смотрите на самочувствие ребенка, прислушивайтесь к рекомендациям и опыту воспитателей.

Успешной адаптации!

