

**Бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования Динской район  
«Детский сад общеразвивающего вида №16»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ**



Составитель:  
Ермина Татьяна Николаевна,  
педагог-психолог

ст. Новотитаровская, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	
Успешная адаптация ребенка к детскому саду, как начало формирования адаптационных механизмов ребенка на весь жизненный период	
Планируемые результаты	
Методическая литература	

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптацией называют последовательность изменений, приводящих к перестройке биологических или поведенческих характеристик организма с последующим достижением наиболее выгодного состояния для дальнейшей жизнедеятельности. Весь период жизни человека с момента появления на свет и до самой смерти сопряжен с непрерывным динамическим приспособлением к меняющимся факторам как внешней, так и внутренней среды.

Так, детская адаптация начинается с самого рождения и сопровождается рядом существенных изменений в организме, что связано со сменой условий существования - из защищенного от внешних воздействий материнского организма, дети оказываются под влиянием огромного количества факторов.

Тема адаптации ребёнка к детскому саду не теряет своей актуальности. Многие родители сталкиваются с трудностями привыкания своих малышей к новым условиям и не знают, как правильно их разрешить.

Данные методические рекомендации, предназначены для родителей детей, поступающих в дошкольное учреждение, а также воспитателей и специалистов, работающих в ДОО.

Актуальность и целесообразность данной разработки заключается в том, что эмоциональные проблемы малыша требуют разрешения уже в первые дни его пребывания в группе. Ежегодные наблюдения и диагностика уровня адаптированности ребенка к дошкольному учреждению, а также изучение степени адаптации ребенка к ДОО, показывают, что в среднем 5% детей легко адаптируются к детскому саду, остальные же испытывают трудности разной степени сложности.

В данной разработке родители могут ознакомиться с причинами тяжелого протекания адаптации, изучить психологические особенности детей, понять их чувства и переживания, узнать какие психотравмирующие факторы негативно влияют на приспособление ребенка к новому месту, а также даны рекомендации по подготовке малышей к детскому саду, для благополучного протекания адаптационного периода.

У родителей есть возможность заранее ознакомиться с проблемами, которые могут возникнуть у ребенка в период адаптации, и сформировать у ребенка навыки, которыми он еще не овладел. Кроме того, с помощью анкеты, разработанной в Google Форме для родителей «Готовность ребенка к детскому саду», родители самостоятельно, не прибегая к помощи специалиста, могут оценить уровень готовности к детскому саду.

Проверить готовность ребенка к детскому саду можно, пройдя анкету по ссылке:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdnEbZO3p9mAWSVZDdrEWp4qZGPPMO7iOIbmzTyG4Wpx5CuhA/viewform>

Анкета состоит из 14 вопросов, на каждый из которых даны три варианта ответа с оценкой от 0 до 2 баллов. При подсчете баллов родители самостоятельно могут оценить, как будет протекать адаптационный период их малыша. При неблагоприятном прогнозе родителям рекомендуется помощь педагога-психолога в консультационном центре, функционирующего на базе детского сада.

## **УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ, КАК НАЧАЛО ФОРМИРОВАНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ РЕБЕНКА НА ВЕСЬ ЖИЗНЕННЫЙ ПЕРИОД**

*«Приспосабливаться к новому нужно поскорее, поскольку, не приспособившись вовремя, вы рискуете не приспособиться вообще».*

*Спенсер Джонсон, из книги «Где мой сыр?»*

«Адаптация - приспособление организма к изменяющимся условиям. Благодаря этому механизму возможны не только выживание, но и конкуренция с другими видами и особями. Способность к адаптации обусловлена наследственными факторами, типом нервной системы, внутривидовой изменчивостью и другими особенностями. Чарльз Дарвин связал адаптационный процесс с естественным отбором. Примером видовой адаптации служит привязка строения цветов и насекомых друг к другу, что делает возможным опыление и питание. Адаптация человека происходит на физиологическом, психологическом и социальном уровнях. Совокупность этих уровней позволяет поддерживать нормальную жизнедеятельность организма в изменчивых условиях, сохранять психическую устойчивость и приспосабливаться к социальной среде». (<https://bbf.ru/quotes/?tag=6027>)

Что такое вечность? Это те самые два часа, на которые ребенок остается в детском саду в первый раз... Причем, и для родителя, и для ребенка.

Действительно, поступление в детский сад, пожалуй, одно из самых волнительных и важных событий дошкольного возраста, как для самого ребенка, так и для его родителей. Конечно же это ступень очень важна для дальнейшей социализации и развития ребенка, но как правило это большой стресс для всей семьи. Как и все перемены, происходящие в жизни человека, изменения в режиме дня, смене обстановке и окружающих людей требуют принятия этих жизненных перемен.

Вспомните себя, когда вам приходилось менять место работы или место жительства, когда вы оказывались в окружении незнакомых людей, в незнакомых местах. Как вы себя чувствовали в этот момент? Как вы себя чувствовали, когда вам делали замечания, просто по тому, что вы не знали правил того окружения, в котором вы оказались. Легко ли вам было приспосабливаться к новым правилам, новой обстановке и новому окружению? Было ли вам комфортно в это время? А теперь представьте себя на месте маленького ребенка у которого весь мир переворачивается с ног на голову.

Согласно концепции американского психолога Элизабет Кюблер-Росс, существует пять стадий принятия неизбежного, которые сопровождаются определенной моделью поведения. Это отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Данная концепция была разработана в ходе наблюдения за тяжело больными людьми, но она так же применима к людям у которых происходят глобальные изменения в жизни, которые достаточно сложно принять психологически. Дети, у которых кардинально меняется образ и уклад жизни, не являются исключением. Наблюдая за детьми в период адаптации, педагоги и родители могут наблюдать все пять стадий принятия.

*Стадия первая - отрицание.* Ребенок отказывается принимать ситуацию и отказывается посещать сад: «Я не пойду в детский сад!», «Нет, я не буду ходить в детский сад!», «Не хочу в детский сад!».

*Стадия вторая - гнев.* Ребенок может закатывать истерики, как при расставании с близкими, так и в течение дня. Ребенок может быть очень агрессивным, кричать, ругаться, бросать одежду, игрушки, переворачивать столы и стулья. Агрессия может быть направлена:

- на родителя - ребенок злится, кричит, что не любит родителей, бросает в них игрушки и одежду, может ударить;

- на других детей - ребенок может драться, кусаться, плевать, ломать чужие игрушки;

- на воспитателя - ребенок может кричать на воспитателя за то, что он его забирает по утрам от родителей, кидать в педагога игрушки, ударить, обзывать;

- на себя - ребенок сознательно причиняет себе вред, может биться о стену, кусать себя, раздирать ногтями старые ранки, снимать с себя одежду, ломать свои игрушки.

*Стадия третья - торг.* Ребенок пытается договариваться и шантажировать своих родителей: «Если я буду хорошо кушать, ты забереешь меня пораньше из сада?», «Если я буду послушным, можно я не пойду в сад?».

Ребенок пытается договориться с педагогом: «У меня болит живот. Позвони моей маме.», «Если я посплю в обед, ты позвонишь маме, чтобы она меня забрала пораньше?».

Вариантов торга огромное множество, все зависит от уровня психического и речевого развития детей.

*Стадия четвертая - депрессия.* Очень тяжелое течение адаптационного периода. Ребенок постоянно плачет, выбирает себе предпочитаемого взрослого и ходит за ним по пятам. Если взрослый исчезает с поля зрения, у ребенка начинается истерика. Ребенок отказывается от еды, не ест совсем, либо пьет только воду и ест хлеб. На фоне постоянного эмоционального и телесного напряжения, мышечных спазм у ребенка может возникать рвота, затруднено мочеиспускание, в редких случаях наблюдаются повышения температуры. Ребенок практически целый день пребывает в состоянии апатии, ничем не интересуется, не играет с детьми, не проявляет интереса к занятиям. Пребывание в детском саду у таких детей сводится к ожиданию родителя. Он постоянно интересуется: «Когда придёт мама (папа)?». Он постоянно следит за ходом режимных моментов, потому что понимает, что мама приходит после сна или прогулки.

К счастью, не все дети тяжело проходят эту стадию. Как правило, это дети со слабой нервной системой, преимущественно меланхолики.

*Стадия пятая – принятие.* Ребенок принимает новые жизненные условия, приспосабливается к окружению и режимным моментам. Плачет в очень редких случаях.

Как правило, большинство детей, при регулярном посещении детского сада проходят все пять стадий достаточно быстро. Нельзя назвать определенные сроки, но в большинстве случаев достаточно 6 месяцев, чтобы ребенок полностью адаптировался к детскому саду. Дети имеющие хорошее психическое, физическое и коммуникативное развитие адаптационный период проходят быстрее и легче, причем некоторые стадии принятия у них вообще выпадают. Если же в течении 6 месяцев, ребенок не переходит в стадию принятия, то можно говорить о тяжелой форме адаптации. В таких случаях необходима совместная работа родителей, педагога, медика и психолога.

Многие родители отказываются от прохождения ребенком полноценного адаптационного периода, утверждая, что ребенок очень хочет ходить в детский сад. Они настаивают на том, чтобы ребенок сразу оставался на целый день, полагая, что с ребенком все будет в порядке. На своей практике могу утверждать, что чудес не бывает. И даже у детей, которые мечтают ходить в детский сад, через несколько дней начинаются срывы, и они точно также проходят все стадии принятия.

*«Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить корневую систему, пересаживая вместе с землей. Несмотря на это, дерево болеет на новом месте, пока не приживется».* (Аксарина Н.М. Профессор, ведущий специалист по раннему воспитанию детей)

Дело в том, что ожидания детей не совпадают с реальностью. Поступая в детский сад, они думают, что они будут целый день играть и веселиться, не понимая того, что существует режим, их кормят не тем, что им хочется, а тем, что приготовил повар. И самое ужасное для них - это обеденный сон.

Адаптация детей раннего возраста имеет три фазы:

*Острая фаза* - характеризуется нестабильным психическим состоянием. Малыши часто уменьшаются в весе, болеют разного рода заболеваниями, страдают расстройством сна и снижением речевого развития.

*Подострая фаза* - характеризуется приторможенностью темпов развития (в частности психического).

*Фаза компенсации* - увеличивается темп развития и к окончанию года происходит задержка темпа развития.

Адаптация детей раннего возраста к условиям ДДУ имеет три степени:

*Легкая адаптация* характеризуется кратковременным пребыванием ребенка в плохом эмоциональном состоянии. У детей наблюдаются нарушения сна, плохой аппетит, отказ от игры со сверстниками.

*Адаптация средней тяжести* характеризуется более долгой нормализацией эмоционального состояния. Дети часто болеют, как правило недолго, что связано с психосоматикой. Психическое и эмоциональное состояние ребенка нестабильное, любые изменения вызывают негативные реакции.

*Тяжелая степень адаптации* - психическое и эмоциональное состояние нестабильно, ребенок проявляет агрессию, негативизм, которое негативно сказывается не только на его здоровье, но и на развитии. Такая адаптация обусловлена отсутствием режима в семье, несформированностью элементарных бытовых навыков, неумением играть с игрушкой, неумением общаться с новыми людьми и др.

У родителей, чьи дети испытывают трудности адаптации возникает вопрос почему ребенок не может привыкнуть к детскому саду? Как правило, они ищут виновных в детском саду, не понимая, что именно от них зависит успешная адаптация ребенка к саду. Конечно причины могут быть разные, но можно отметить основные факторы, влияющие на протекание адаптационного периода:

1. *Физическое здоровье.* Самый важный фактор, особенно если ребенок не говорящий. Если ребенок физически недостаточно развит или имеет скрытые заболевания, то вполне естественно, что он будет испытывать огромные трудности в адаптации.

2. *Уровень психического развития.* Если уровень актуального развития соответствует норме возрастного развития, то, как правило, ребенок на момент поступления в детский сад уже усвоил определенные нормы поведения, в связи с чем смена образа жизни ему дается значительно легче.

Что мы подразумеваем, говоря о норме психического развития? В раннем детстве это определенная самостоятельность в действиях, для которых ребенку не нужна постоянная опека взрослого. Ребенок умеет самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, ходить в туалет и, самое главное, при необходимости обращаться за помощью к взрослому.

3. *Уровень социально-коммуникативного развития.* Дети имеющие хорошую социализацию, быстрее привыкают и к смене обстановки и новым людям. Они не боятся вступать в контакт с другими людьми, они могут обратиться к ним за помощью, при возникновении трудностей. Такие дети понимают зачем их приводят в детский сад, почему и куда уходят родители, поэтому тревожные состояния у таких детей проходят очень быстро.

Можно ли помочь ребенку быстрее и легче адаптироваться к детскому саду? Конечно можно и очень нужно это делать еще до того, как ребенок пришёл в детский сад. И от того, какую работу проведут родители, будет зависеть дальнейшая жизнь их чада. Чем больше умений и навыков привьют родители своим детям, тем ниже будет уровень накопленных стрессоров и легче пройдет адаптационный период.

*Несколько советов родителям для облегчения адаптационного периода:*

Согласно теории «Иерархии потребностей» американского психолога Абрахама Маслоу, любому человеку необходимо удовлетворение потребностей для комфортного существования. Потребности человека распределяются на несколько уровней - от базовых нужд до возвышенных стремлений. Если потребности человека не удовлетворяются в полной мере, человек пребывает в состоянии стресса, а при чрезмерном накоплении стрессоров возникают неврологические расстройства и деструктивное поведение.

*Маслоу представил последовательность потребностей человека в таком порядке:*

1. *Физиологические потребности.* Каждому человеку для нормального существования и жизнедеятельности требуется пища, вода, здоровый сон и отдых. Все это относится к физиологическим (заложенным природой) потребностям. Поэтому самое главное – это, конечно же, полное обследование ребенка. Очень часто ребенок поступает в детский сад с нарушениями развития, о которых родители узнают только после того, как им это озвучат специалисты ДОУ. В своей практике я встречала детей с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, умственной отсталостью, расстройствами аутистического спектра и пр., причем родители не знали, не понимали о проблеме, до того момента, пока специалисты ДОУ не перенаправляли их к медикам.

Родителям необходимо осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды.

Необходимо соблюдать дома режим дня, максимально приближенный к режиму детского сада. Режим дня детского сада можно узнать заранее на сайте детского сада, в консультационном центре ДОУ или при посещении группы кратковременного пребывания. Очень рекомендую посещение таких групп. Дети, посещающие группы кратковременного пребывания, как правило, очень легко адаптируются в группе полного дня.

Необходимо соблюдать режим сна и отдыха. Ребенка нужно укладывать в постель не позднее 21 часа, так как оптимальное время ночного сна для детей

10-11 часов. Родителям необходимо помнить, что полноценный ночной отдых напрямую связан с самочувствием и настроением их детей.

При приеме пищи также необходимо придерживаться времени приема пищи в детском саду. Если родители в течение месяца будут соблюдать режим максимально приближенный к режиму детского сада, у ребенка сформируются нейронные связи, благодаря которым такой ритм жизни станет для него нормой, и ребенок спокойно будет принимать пищу и ложиться спать в определенное время, а смена обстановки не будет такой травмирующей для него.

Необходимо развитие элементарных бытовых навыков, которые помогут ребенку максимально снизить уровень стресса при поступлении в детский сад. Родителям необходимо помочь освоить своему ребенку следующие умения:

- Самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.
- Формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок.
- Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).
- Во время еды правильно держать ложку.
- Обучать детей порядку одевания и раздевания. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застёжки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Родителям необходимо давать ребенку больше свободы при формировании культурно гигиенических навыков. Очень многие родители не дают детям даже попробовать самостоятельно справиться с какой-нибудь задачей. Заботливые мамочки спешат на помощь своим чадам задолго до того, как они успеют их об этом попросить, понимают все с полуслова. Такая забота не может стимулировать развитие ребенка, не формирует его самостоятельность. Ведь интеллектуальное развитие происходит только, если ребенок старается сделать что-то самостоятельно, прилагая максимальные физические и волевые усилия. То же самое и с развитием речи, если ребенку не требуется обращаться за помощью к взрослому, так как те заранее предугадывают и удовлетворяют его потребности, то и прилагать силы, для того чтобы заговорить, ребенку не нужно.

Особое внимание необходимо уделить приучению ребенка к горшку, так как большая часть детей при поступлении в ДОО продолжает носить памперсы.

Необходимо помнить истину, что научить ребенка легче, чем переучить, и чем старше ребенок, тем труднее это сделать. Дело в том, что определенный вид поведения, в течение длительного времени, формирует нейронную связь в мозге, т.е. создается условный рефлекс, от которого потом достаточно трудно избавиться. Так если ребенок всю свою сознательную жизнь справлял свою нужду в памперс, то, для того чтобы научиться ходить на горшок, мозг ребенка должен разрушить старую нейронную связь и сформировать новую, а это достаточно сложный процесс для человека, у которого еще не сформирована

волевая сфера. Поэтому гораздо легче приучить ребенка ходить на горшок в более ранний период.

То же самое и в отношении питания. Очень часто мамочки приводят детей в сад, продолжая кормить их из бутылочки или прикладывая к груди. Конечно же, у таких детей мы наблюдаем самый высокий уровень стресса. Ведь ребенок не может в саду ни пить, ни есть, а потребность в еде и пище базовая потребность любого человека. Кроме того, не следует забывать о том, что при приеме твердой пищи, которую необходимо тщательно пережевывать, у ребенка развиваются лицевые мышцы, отвечающие за звукопроизношение.

*2. Потребность в полной безопасности.* После удовлетворения базовых нужд у людей возникает желание оградить себя от внешних угроз, жить без тревоги и страха. На этом уровне проявляется естественный для человека инстинкт самосохранения.

Чтобы помочь ребенку чувствовать себя в безопасности в новом для него окружении, я рекомендую родителям, прежде всего, познакомиться с воспитателем и установить с ним дружеский контакт. Можно посещать детский сад вместе с ребенком, в течение одной-двух недель в то время, когда дети находятся на прогулке. Посещение необходимо подкреплять положительными эмоциями, разговорами, веселыми играми. У ребенка необходимо сформировать представление, что вы ходите в гости к своим друзьям. При этом он должен знать, куда ходить в туалет, где пить воду, к кому обращаться за помощью. Затем, когда уровень доверия у ребенка к воспитателю будет достаточно высок, можно оставлять его на несколько часов и постепенно переводить на полный день. Необходимо помнить, что нельзя обманывать детей, и, если вы оставляете ребенка на несколько часов в саду, нельзя просто незаметно уходить или говорить, что я сейчас вернусь. Разговаривайте с ребенком, объясняйте ему заранее, что вам необходимо отлучиться за покупками или по другим делам, которые вы наметили сегодня сделать, а он останется в саду, так как вы полностью доверяете воспитателю, потому что вы с ним дружите, и ребенок может так же ему доверять, как и вы.

*3. Потребность в принадлежности.* Желание любить и быть любимым, понимать и быть понятым, принадлежать к сообществу единомышленников. На этой ступени пирамиды человек стремится приобрести друзей, влиться в коллектив и общность. Когда ребенка любят, играют с ним, видят и удовлетворяют его потребности по мере необходимости, такой ребенок чувствует себя максимально комфортно в детском саду.

Исходя из всего вышесказанного, опираясь на собственный опыт и многолетние наблюдения за адаптационным периодом детей, могу уверить, что течение адаптационного периода проходит быстрее, с минимальными психотравмирующими факторами у тех детей, родители которых прислушиваются к рекомендациям педагогов и специалистов детского сада, а к поступлению в сад готовятся заранее. Если родители понимают меру своей ответственности, если у них получается справиться со своими тревогами, и они с доверием относятся к тем людям, с которыми будет находиться их малыш, шансов, что он будет комфортно чувствовать себя в детском саду,

будет гораздо больше. Ведь это только начало формирования адаптационных механизмов ребенка, которые он будет использовать всю свою дальнейшую жизнь, при переходе в другую группу, при поступлении в школу, переезде и в своей взрослой жизни. Помогите своему ребенку выбрать ту модель поведения, которая поможет в дальнейшем с легкостью приспосабливаться к окружающим изменениям, ведь способность к адаптации - важная часть выживания. А «Успех зависит от скорости адаптации к новым обстоятельствам». (Джеффри Евгенидис, из книги «Средний пол»)

[https://dou-16dinskaya.ru/documents/kp\\_adapt\\_psih.pdf](https://dou-16dinskaya.ru/documents/kp_adapt_psih.pdf)

Вестник дошкольного образования № 115 (190) / 2021

<https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/190.pdf>

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Данная разработка направлена на психологическое просвещение родителей, а также психопрофилактику эмоциональных и психологических расстройств у детей в период адаптационного периода. Диагностические данные показали, что дети, чьи родители воспользовались данными рекомендациями, значительно легче адаптируются к новым условиям, в отличие от их сверстников.

От успешной подготовки родителями своих детей к поступлению в ДООУ, зависит не только эмоциональное и психологическое благополучие ребенка, но и его дальнейшая жизнь, причем не только в детском саду. Отрицательный опыт адаптации может сыграть негативную роль в дальнейшем, ведь это только начало формирования адаптационных механизмов ребенка, которые он будет использовать всю свою дальнейшую жизнь, при переходе в другую группу, при поступлении в школу, переезде и в своей взрослой жизни.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Алексеева, Е.Е. Проблемы адаптации родителей и детей к детскому саду: дошкольная педагогика // Дошкольная педагогика. - 2007. - №2-С.58-60
2. Борисова, Т. Я люблю ходить в детский сад?! Как успешно адаптировать ребенка к дошкольному учреждению /Т. Борисова // Детский сад от А до Я. - 2009. - №2. - С.108-117
3. Бурмантова, Е. Социально-педагогические механизмы успешной адаптации детей раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению /Е. Бурмантова // Детский сад от А до Я. - 2009. - №2. - С.34-47