

# Секреты плавной адаптации

---

Жамсаранова Ольга Михайловна,  
старший воспитатель  
МБДОУ Детский сад №56 «Теремок»

# Адаптация – привыкание человека к новым условиям

---

## Физические условия

- Новые игрушки, среда, обстановка, помещение
- Новые условия: сна, гигиены, приема пищи
- Большое кол-во детей в группе
- Новый режим: сна, питания, жизни
- Правила (в том числе необходимость ждать)

## Психологические условия

- Новые взрослые (разные, сразу и много)
- Новые знакомства со сверстниками
- Без родителей (я сам должен выстраивать коммуникации)
- Со всеми на равных, без исключений

# ОТ КОГО ЗАВИСИТ УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ?

## Дети

- Возраст
- Индивидуальные особенности психики и характера
- Опыт нахождения без мамы с другими взрослыми
- Опыт коммуникации с детьми
- Навыки самообслуживания: ходить на горшок, кушать ложкой, самостоятельно засыпать (без пустышки, груди) и т.д.
- Навыки общения- может ли попросить помощи у взрослого, насколько хорошо может контактировать со сверстниками

## Родители

- Время и возможности семьи на адаптацию.
- Доверие к воспитателю и д/с.
- Собственный опыт посещения д/с
- Осведомленность об особенностях адаптации
- Согласованность в действиях с педагогом

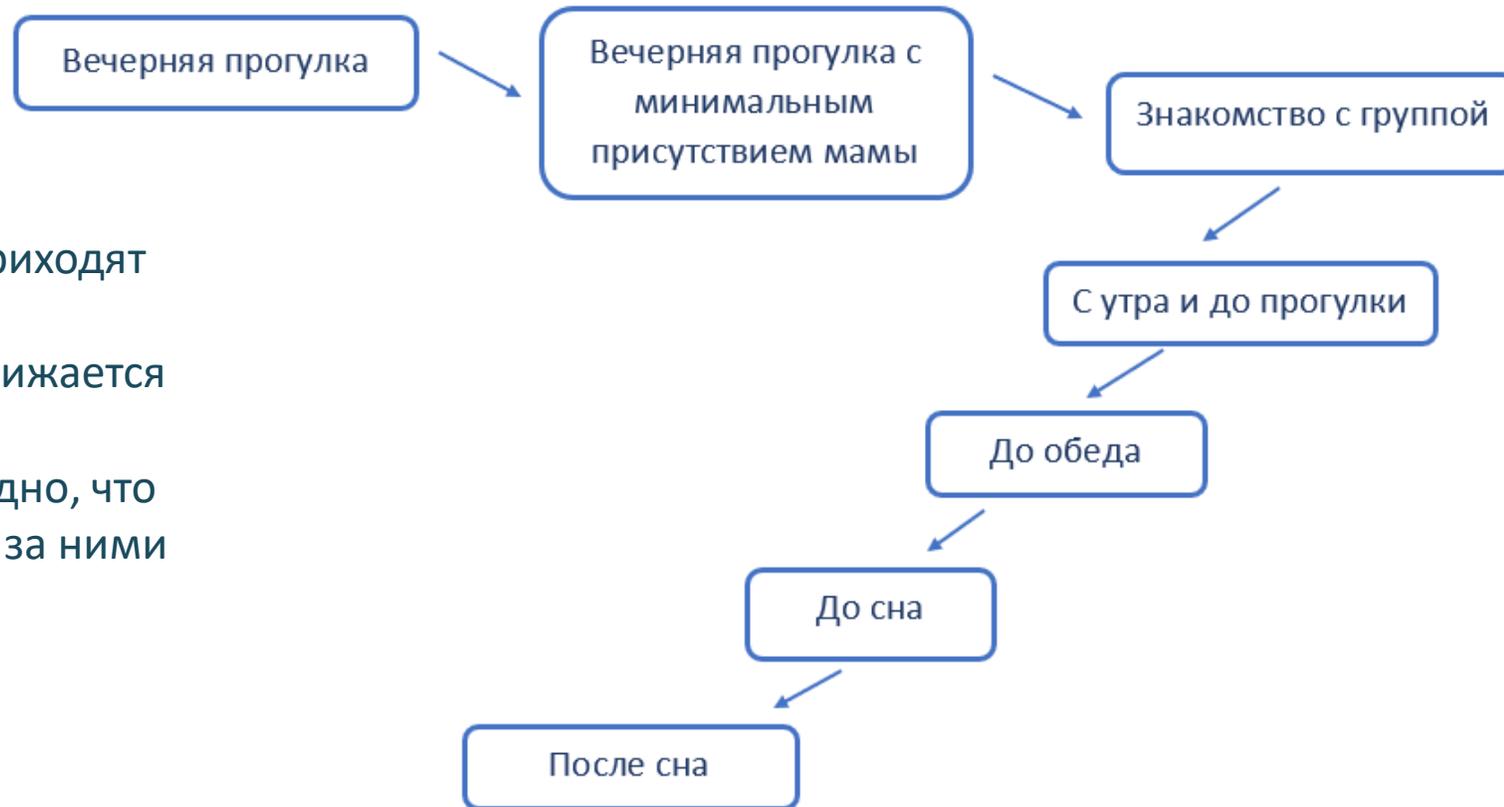
## Воспитатели

- Эмоциональное состояние педагога
- Наличие знаний об адаптации
- Умение профессионально общаться с родителями

# Когда лучше идти в детский сад?

Возраст	+	-
До 2х лет	<ul style="list-style-type: none"><li>• Финансовая необходимость</li><li>• Тяжелое состояние мамы (депрессия)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нет потребности в дружбе, коллективе</li><li>• Основной ориентир – мама. Высокая потребность в своем взрослом.</li><li>• Плохо развита речь</li><li>• Недостаточно навыков самообслуживания (одевание, горшок и др.)</li><li>• Тяжелее болеет, зубы</li></ul>
2 – 3 года	<ul style="list-style-type: none"><li>• Лучше говорит</li><li>• Больше социального опыта</li><li>• Опыт расставания с мамой</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Потребность в общении с мамой все еще высокая, а со сверстниками низкая</li><li>• Плохая речь</li><li>• Кризис 3 лет</li></ul>
3 – 4 года	<ul style="list-style-type: none"><li>• Приучен к горшку</li><li>• Развита навыки самообслуживания</li><li>• Потребность в общении со сверстниками</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Кризис 3 лет</li><li>• Новые правила вызывают сопротивления</li></ul>
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"><li>• Высокая потребность в общении со сверстниками</li><li>• Интересно усваивать правила (возраст правиллюбов)</li><li>• Эмоциональная стабильность</li></ul>	
5 – 6 лет		<ul style="list-style-type: none"><li>• Привычка быть дома, в центре внимания</li><li>• Трудно влиться в сложившийся коллектив</li></ul>

# Схема плавной адаптации



За другими детьми приходят родители.  
Ребенок это видит, снижается страх, что его оставят.  
Другим детям не обидно, что новенький с мамой – за ними тоже скоро придут.

# О ЧЕМ РАССКАЗАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

---

## ЧЕК-ЛИСТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Что должно быть у ребенка в д/с (список одежды, салфетки, пакеты и т.д.)
2. Список мультфильмов про д/с
3. Список книг, облегчающих адаптацию
4. Как поиграть с ребенком в д/с (варианты организации игр, сюжеты из жизни д/с)

# Лайфхаки для воспитателя

---

- ✓ Лента времени для адаптации в группе и дома (ребенок не знает временных отрезков)
- ✓ Игрушка для адаптации (эмоциональный спасательный круг ребенка, тонущего в тяжелых эмоциях: матрешка-мама, кукла-скрутка)
- ✓ Добавьте в среду то, что соответствует интересу ребенка
- ✓ Оформите шкафчик индивидуально для ребенка
- ✓ Следы присутствия дома: картинки, книжки, фотографии
- ✓ Если ребенок заболел, можно сделать книжку про детский сад, записать видео от ребят или воспитателя
- ✓ Игры на сброс эмоционального напряжения (комкать, рвать, мять бумагу; активная прогулка на улице; бумажные снежки; давить, мять песок)

# !Ошибки взрослых!

---

- ✓ Приуменьшение чувств ребенка (Ты даже не заметишь, как пролетит время! Не переживай, все будет хорошо. Нашел из-за чего расстраиваться)
- ✓ Обман (Ты отлично повеселишься с ребятами в д/с! Вы не знаете наверняка, будет ли ему весело или этот час без мамы будет очень тяжелым)
- ✓ Избежать эмоций, чтобы не проживать их (Как фотографию мамы? Он же будет смотреть на нее и вспоминать постоянно. Не напоминай ему, а то опять плакать начнет. Я не могу сказать ему: «Ты очень грустишь по маме», ведь он начнет еще больше плакать!)

# !Это правильно!

---

Объясните ребенку, что с ним происходит, как называется то, что он чувствует.

- ✓ То, что ты чувствуешь, называется грусть. Мы грустим, расставаясь с теми, кто нам дорог. То, что ты грустишь по маме, означает, что она - очень близкий и дорогой для тебя человек.
- ✓ Ты злишься от того, что мама уходит, тебе хотелось быть с ней и играть весь день.
- ✓ Я понимаю, как тебе непривычно сейчас, ведь ты находишься в новом месте, с новыми людьми. Всем тревожно, когда они сталкиваются с чем-то новым. Открою тебе секрет, когда я пришла сюда работать, мне тоже было тревожно и даже страшно

# !Это правильно!

## Расскажите о том, как проявляется это чувство

---

Дайте понять тем самым, что с ребенком все в порядке:

- ✓ Тебя не привлекают новые игрушки и совсем не хочется играть с ребятами. Так бывает, когда мы скучаем о ком-то.
- ✓ Тебе очень грустно, поэтому хочется плакать

## **Дайте ребенку возможность прожить чувство.**

У нас нет задачи сделать так, чтобы ребенок НЕ ГРУСТИЛ или НЕ ПЛАКАЛ.

**Наша задача** — научить ребенка быть в этой эмоции, учить его выдерживать ее, выплакать весь стресс в ваших принимающих объятиях и, прожив чувства, пойти дальше.