

ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
(ЯСЛА-САДОК) № 28 «КОСМІЧНИЙ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ



АДАПТАЦІЯ ДИТИНИ ДО УМОВ ЗДО
(консультація для батьків)

Практичний психолог: Ірина Чернова

м. Запоріжжя
2026



АДАПТАЦІЯ – пристосування організму до нових умов середовища, до нової обстановки. А для малюка дитячий садок є новим, ще невідомим простором, з новим оточенням і новими відносинами. Це перший серйозний етап соціального життя дитини.

Адаптація включає широкий спектр індивідуальних реакцій, характер яких залежить від психофізіологічних і індивідуальних особливостей дитини, від сімейних відносин та умов, що склалися.

Процес адаптації дитини до умов ЗДО має кілька основних етапів (фаз)

- «Буря» Саме на цьому етапі у відповідь на комплекс зовнішніх впливів організм дитини відповідає бурхливою реакцією та сильною напругою. Підвищується збуджуваність, тривожність, можливе підсилення агресивності, або заглиблення у себе. Спостерігається поганий сон, апетит, настрій. Немає, напевно, жодної дитини, яка не переживала б з приводу свого відриву від рідних. Малюки відмовляються від спілкування з іншими людьми, від іграшок, хворобливо реагують на розставання з батьками—плачуть при розставанні і зустрічі з ними. Тривалість цього етапу—від 2-3 днів до 1-2 місяців.
- «Буря затихає» Це період нестійкого стану, коли дитячий організм шукає оптимальні варіанти реакцій на зовнішні впливи. Дитина намагається брати участь у спільній діяльності з однолітками, стає більш активною, зацікавленою, врівноваженою. Триває – від 1 тижня до 2-3 місяців.
- «Штиль» Період відносного пристосування організму дитини до нових умов. Малюк розпочинає засвоювати нову інформацію, встановлювати контакти, виявляти активність під час занять. При цьому значно зменшується захворюваність, стабілізуються сон, апетит, настрій. Тривалість цього періоду —від 2-3 тижнів до 6 місяців.

Залежно від тривалості адаптаційного періоду та поведінки дитини виділяють різні ступені адаптації малюка до дитячого садка.

Легкий ступінь адаптації- поведінка дитини нормалізується протягом 10-15 днів (фізіологічна, природна адаптація), дитина впливається в новий колектив безболісно, їй там комфортно, вона не влаштовує істерик, коли батьки ведуть її в дитячий садок. Такі діти, як правило, хворіють нечасто. Хоча в період адаптації «зриви» все ж таки можливі.

Середній ступінь адаптації- поведінка дитини нормалізується протягом 15-30 днів. Дитина худне, хворіє, але не важко, без ускладнень. Малюк більш-менш терпимо переносить походи в дитячий садок, може періодично поплакати, але ненадовго. Найчастіше в цей час захворювань не уникнути.

Важкий ступінь адаптації— патологічна адаптація, триває від 2 місяців і більше. У цей період у дитини спостерігаються погіршення апетиту, навіть до повної відмови від їжі, порушення сну і сечовипускання, різкі перепади настрою, часті зриви і капризи. Крім того, малюк дуже часто хворіє—(в даному випадку хвороба нерідко пов'язана з небажанням дитини йти в дитячий садок.) Такі діти в колективі відчують себе невпевнено, майже ні з ким не грають.

Причинами важкої адаптації до умов закладу дошкільної освіти можуть бути:

1. Несформованість позитивної установки на відвідування закладу дошкільної освіти. Для того, щоб негативні емоції не стали перешкодою для дитини в період адаптації, важливо сформувати у неї позитивне очікування майбутніх змін. Досить часто батьки з жалем ставляться до малюка, який починає відвідувати дитячий садок. Внаслідок такого ставлення, малюк теж починає страждати, вередує, відмовляється відвідувати дитячий заклад. Іноді батьки залякують дитину відвідуванням дитсадка. У деяких випадках малюк не має ніяких уявлень про життя в дитячому садку, про те, що на неї чекає.

2. Несформованість навичок самообслуговування. Інколи батьки, бажаючи заощадити час, поспішають нагодувати, одягнути дитину, стримуючи своїми діями формування необхідних практичних вмінь і навичок. Такі діти, потрапляючи до дитячого садка, почуваються безпорадними та самотніми— вони не можуть самостійно одягнутися, користуватися туалетом.

3. Значних труднощів у період адаптації зазнають діти, які до відвідування дитсадка мало спілкувалися з однолітками. З метою безпеки малюка у деяких випадках батьки свідомо обмежують спілкування своєї дитини з ровесниками. Наслідком цього є недовіра до інших, конфліктність, невміння попросити, невміння зачекати.

4. Відчуття дискомфорту при невідповідності домашнього режиму режимові дитячого садка, у випадках, коли домашній і садочковий режим кардинально відрізняються в часі та послідовності режимних моментів.

5. Період адаптації важкий не тільки для дитини, а й для вихователів, тому батьки мають позитивно налаштувати малюка на зустріч із вихователем.

Отже, щоб перші дні відвідування дитячого садка пройшли успішніше, необхідно:

-батькам не нервувати і не демонструвати свою тривогу напередодні відвідування дитсадка, адже тривога і неспокій батьків передаються дітям;

-відвідувати дитячий садок лише за умови, що дитина не хворіє;

-батькам необхідно розповісти вихователю про індивідуальні особливості малюка, що їй подобається, що ні, які уміння і навички сформовані, якої допомоги потребує дитина;

-рідним не варто обманювати дитину, завжди виконувати свої обіцянки;

-особливо важко переносять діти розлуку з батьками, якщо їх приводять до 8 години ранку і залишають до вечора. У перші дні варто залишати дитину у садочку на кілька годин;

- батькам навчити дитину просити інших людей про допомогу, якщо вона ще не вміє розмовляти, показати їй, як вона може висловлювати свої прохання за допомогою жестів.

Список використаних джерел:

1. О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка Вікова психологія. Навчальний посібник., Київ «Центр учбової літератури», 2012.
2. Заброцький М. М. Вікова психологія : Навчальний посібник / М. М. Заброцький. – К. : МАУП, 1998. – 92 с.
3. Гурковська Т. Проблеми раннього віку / Т. Гурковська // Дошкільне виховання. – 2001. – № 12. – С. 15-16.
4. Мушинський В. Особливості адаптації дітей до умов дитячого закладу / В. Мушинський // Психолог. – 2004. – № 25-26. – С. 3-12.