

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА



Что такое адаптация?

▣ **Адаптация** – это процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям

Детский сад является для ребенка новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.



Детский сад - это первый в жизни малыша коллектив.

Впервые ребенок отрывается от мамы, остается один с незнакомыми детьми и взрослым.

Мамина любовь — главное в жизни ребенка и страх ее потерять огромен. С приходом ребёнка в детский сад его жизнь существенным образом меняется: новая обстановка, строгий режим дня, отсутствие родителей, необходимость устанавливать новые контакты.

Следует учесть и то, что у ребенка потребность в общении со сверстниками только формируется. Из-за неумения договориться и несформированности навыков совместной игры часто возникают конфликты. Всё это обрушивается на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию.



ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ НОРМАЛЬНО ТЕКУЩЕГО ПЕРИОДА АДАПТАЦИИ

❑ **Нарушения настроения**

- ❑ Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других.

(продолжительность – от недели до 1,5 месяца).

❑ **Нарушения сна**

- ❑ Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22 -23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей.

(продолжительность – от 1 до 2 месяцев).



▣ **Нарушения аппетита**

- ▣ Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам – рвоте, болям в животе, икоте, иногда – к пищевой аллергии.

(продолжительность – от 1 недели до 1 месяца)

▣ **Понижение иммунитета**

- ▣ Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга.

(продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).



▣ **Нарушение поведения**

- ▣ Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей, наблюдается утрата навыков самообслуживания.

(продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев).



Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:



легкая адаптация — поведение нормализуется в течение 10—15 дней; ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения; он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации "срывы" все же возможны;

адаптация средней тяжести — сдвиги нормализуются в течение месяца (или 2-х), ребенок на короткое время теряет в весе, есть признаки психического стресса. Малыш может периодически "всплакнуть", но ненадолго. Чаще всего в это время заболеваний не избежать.

тяжелая адаптация - длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, резкие перепады настроения, капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет - (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в детский сад). Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют. Если родителям пустить ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства.



Прежде чем посещение детского сада станет для ребенка привычным и радостным делом, пройдет немало времени, ведь период адаптации к садику одинаково непросто как для малыша, так и для мамы, которой тяжело доверить воспитание ребенка чужим людям. На то, чтобы освоиться в детском коллективе и свыкнуться с отсутствием мамы каждому ребенку требуется разное количество времени. Дети раннего возраста уязвимы и не приспособлены к изменяющимся условиям. Будьте терпеливы, проявляйте заботу и внимание к своему малышу, и тогда у него обязательно все получится!



Что делать и как помочь ребенку в
этот нелегкий период



- Очень важно, чтобы в первые дни ребенка в детском саду дома всё оставалось по-прежнему.



- Отправьте вместе с ребенком в детский сад любимую игрушку. Знакомая вещь в непривычной обстановке помогает ему быстрее успокоиться. Этот нехитрый способ на самом деле очень действенный. Скажите, что игрушка хочет в гости в детский сад, сапожки хотят погулять по дорожкам садика, нужно отнести что-то воспитателю, вкусная котлетка ждет, подушечке грустно от того, что на ней никто не спит и т.п.



- Готовьтесь в садик с вечера. Перед вечерним туалетом вместе подготовьтесь к детскому саду: какую игрушку возьмете с собой, что наденете, все сложите в пакет и поставьте в коридор.



- Старайтесь избегать других стрессовых для ребенка ситуаций. Поход к врачу, прививки, гости – все это лучше отложить на потом, когда ребенок адаптируется к детскому саду.



- Ни в коем случае не ругайте и не пристыжайте детей за слезы и нежелание идти в детский сад, не сравнивайте его поведение с поведением других детей, лучше всячески демонстрируйте ему свою любовь. Постарайтесь не совершить двух самых распространенных ошибок в воспитании ребенка этого периода: не пугать его садиком и не задабривать обещаниями подарков.



- Научите каким-нибудь играм: вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны пальчиковые игры.



- Учите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.



- Обратите внимание на режим дня ребенка. Он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад.



- Если малыш выглядит измотанным и нервным после дня, проведенного в детском саду, не спешите паниковать, это естественно для первого времени.

Они еще не готовы к такому обилию новой информации и эмоций. Маленькому человечку нелегко себя контролировать целый день. Не все сразу. Позвольте ребенку выплеснуть эмоции, пошуметь, пошалить и побегать вечером, вреда от такой разрядки не будет.



И ЕЩЕ,

Перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений.

Пройдет совсем немного времени, и ваш малыш освоится в новой обстановке, заведет себе новых друзей, и все будет хорошо!



Что делать, Если ребенок плачет при расставании с родителями?

- Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
- Дайте ребенку с собой любимую игрушку, или какой – то домашний предмет.
- Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спине).
- Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
- После детского сада погуляйте с ребенком. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
- Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
- Будьте терпеливы.



УТРЕННИЙ РИТУАЛ ПРИХОДА РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД

"Ритуал" - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом.

Например, уходя, мама всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- говорит "пока-пока";
- если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
- передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;
- уходит.

Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением.

Ритуал помогает потому, что учит ребенка **ДОВЕРЯТЬ** взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.



ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ УХУДШАЮТ СИТУАЦИЮ

- "Ты же сам говорил (говорила), что хочешь в детский садик (с детками играть), почему ты теперь не хочешь оставаться?";
- "Не пускаешь меня на работу - не будет денег тебе на новую машинку!";
- "Ну, пожалуйста, можно мама пойдет на работу?!";
- "Ты же большой мальчик (большая девочка)! Как тебе не стыдно плакать!";
- "Если будешь так реветь - уйду от тебя и вообще не приду!".

Важно помнить: эти фразы не только не помогают ребенку, но даже вредят, потому что в них есть УПРЕК. Упрек ребенку в том, что он МЕШАЕТ маме делать какие-то ее дела. Мамы говорят такие слова просто потому, что не знают, как успокоить малыша, а ребенок слышит, что он - помеха маме в ее жизни, и еще больше переживает, тревожится и, как следствие, капризничает.



АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД СЧИТАЕТСЯ ЗАКОНЧЕННЫМ, ЕСЛИ:

- Ребенок с аппетитом ест;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Играет;

Длительность адаптации зависит от уровня развития ребенка:

У каждого малыша свой ритм адаптации. Адаптация ребенка к новым для него условиям среды – тяжелый и болезненный процесс. Процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме.

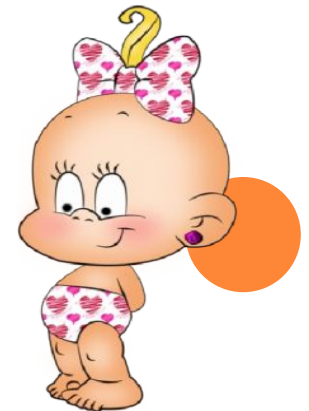
Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте с взрослым. Ласковое обращение с ребенком помогает быстрее адаптироваться.



ПОМНИТЕ,

что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

Лучше, если на этот период у семьи будет возможность «подстроиться» под особенности адаптации ребенка.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

