

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 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—14 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 доверять 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



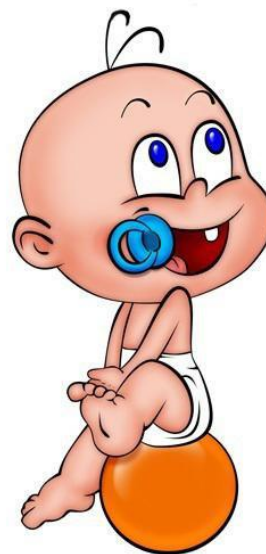
- Очень важно, чтобы в первые дни ребенка в детском саду дома всё оставалось по-прежнему.



- 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,

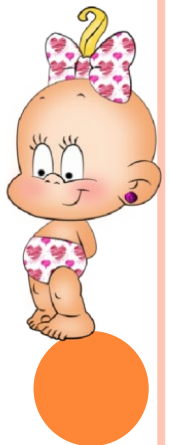
Перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений.

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.

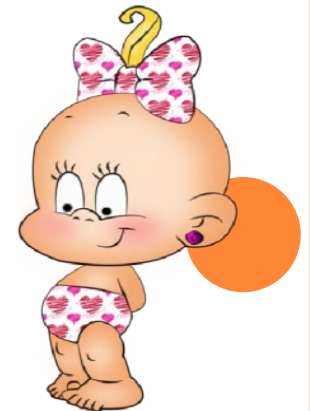
Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте с взрослым. Ласковое обращение с ребенком помогает быстрее адаптироваться.



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!

