

Адаптация ребёнка к детскому саду

Выделяют 3 формы адаптации по степени сложности:

1. легкая адаптация: -временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней); -аппетита (норма по истечении 10 дней); -неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за дней; -характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются; -функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно). Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

2. Средняя адаптация: все нарушения выражены более и длительно: сон, аппетит восстанавливаются в течение дней, ориентировочная деятельность (20 дней), речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней), двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за дней. Взаимодействие с взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

3. Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения). Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии. При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

3. Очень тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок. Однако, как бы ни готовили ребенка к ДООУ, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса. Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быстро привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют, причем не только в садике, но и дома тоже, не давая возможность побыть с собой. Практика показывает, что *основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДООУ являются: -отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения, - наличие у ребенка своеобразных привычек, -неумение занять себя игрушкой, -отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков, -отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.*

Полезные рекомендации:

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу.
- В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
- Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша. Не отучайте от вредных привычек в период адаптации.
- Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
- Одевайте ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе.
- Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
- Будьте терпимее к капризам. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя.
- Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением

«Правила поведения взрослых в период адаптации» Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров. Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома. Повысить роль закалывающих мероприятий. "Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми. Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание. Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад. Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы

возможность оставлять его там не на целый день. Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

Как лучше прощаться. Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания. Для этого вспомним, что мы знаем о желаниях малыша, и решим, чего хочет взрослый. Итак, ребенок хочет: - знать, куда уходит мама; - знать, когда она придет; - быть уверенным, что с ним ничего не случится; - быть уверенным, что с ней ничего не случится; - быть уверенным, что она получает удовольствие от того, что делает, и ей там не хуже (хотя и не лучше), чем здесь. В то же время взрослый хочет: - обеспечить безопасность ребенка; - не опоздать туда, куда идет; - оставить ребенка в достаточно хорошем настроении; - вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша. Постараемся совместить эти пожелания в одной стратегии. - Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в парикмахерскую стричь волосы", или "Я иду на работу печатать на компьютере", или "Я иду к тете Лене пить чай"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что - то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное. - Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. ("Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь"). Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время. - Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: "Ну, нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести..." Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече

Не делайте ошибок. К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. Чего нельзя делать ни в коем случае: Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держат слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете. Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Помощь нужна еще и маме! Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

Чтобы помочь себе, нужно: Быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее. поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание.

Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на

ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.



В детский сад с улыбкой!



Детский сад - новый период в жизни ребенка.

Предлагаем Вам ознакомиться с небольшой **памяткой**, как быть и что делать, чтобы **адаптация малыша к детскому садику** или яслям прошла для него менее болезненно.

1. Настраивайте кроху как можно положительнее к его поступлению в **детский сад**.

2. Не наказывайте, «не пугайте» **детским садом**, забирайте вовремя.

3. Объясняйте и демонстрируйте, что мама и папа иногда уходят, но обязательно вернутся. Давайте понять, что разлука с Вами неизбежна, что очень хорошо, что он дорос до сада и стал таким большим.

4. Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

5. Дайте ребенку с собой в садик его любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в **детском саду**, кто с ней дружил, не было ли ей грустно.

6. Создайте свой ритуал прощания. Договоритесь заранее с ребенком, например, о том, что вы ему помашете в окошко и пошлете воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить вас.

7. Не оставляйте малыша сразу на целый день, постепенно увеличивайте число часов пребывания в **детском саду**.

8. Никогда не уходите незаметно, не предупредив малыша об этом, вы рискуете подорвать доверие к себе.

9. В выходные дни придерживайтесь режима дня, принятого в ДООУ, повторяйте все виды деятельности

10. Все время объясняйте чаду, что он для вас, как раньше, очень дорог и любим.

11. Занимайтесь вечерами с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте

12. Уделяйте внимание состоянию здоровья вашего ребенка.

13. В первое время целесообразно сохранить привычные для ребенка приемы ухода: покачать на ручках, поцеловать и т. д., можно принести любимые игрушки.

14. Не отзывайтесь отрицательно об учреждении, его специалистах.

15. Будьте терпимее к капризам.

16. Не наказывайте, «не пугайте» **детским садом**, забирайте вовремя.

17. Не обещайте забрать его до сна, и понимать что этого не будет- потеряете доверие в глазах ребенка.

18. Имейте в виду, что проблемы **адаптации** ребенка в садике могут возобновиться после праздника, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных случаях можно вновь сократить время пребывания ребенка в **детском саду** либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.

ПОМНИТЕ, ВАЖНЫ ТЕРПЕНИЕ,
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОНИМАНИЕ!

