

МАДОУ «Детский сад № 271»

«Адаптация детей к условиям детского сада»



Педагог-психолог: Бобкова Л.А.

Уже с первых дней жизни у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение.

К 2-3 годам стереотип становится довольно устойчивым.

Конечно же вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, с какими реальными проблемами, возможно придется столкнуться вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким.



Признаки готовности ребенка к детскому саду:

- Малыш может остаться без родителей;**
- Легко знакомится со сверстниками и взрослыми, проявляет интерес.**
- Может занять себя игрой**



Адаптация – это приспособление организма и личности к новой обстановке, а для ребенка дошкольное учреждение, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Поэтому темпы адаптации у разных детей будут различны.



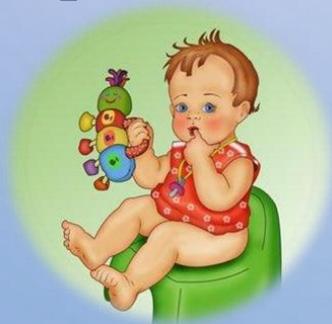
Выделяют три фазы адаптационного процесса:

- Острая фаза - сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частыми респираторными заболеваниями, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);**
- Подострая фаза - характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средним возрастными нормами (длится 3-5 месяцев);**
- Фаза компенсации - характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития. Для всей семьи период адаптации индивидуален, он может иметь разную длительность.**



Есть три степени тяжести протекания адаптации:

- **Легкая степень адаптации – ребенок активен, внешних изменений нет, сдвиги в поведении нормализуются в течении 1-2 недель**
- **Средняя степень – в течение всего периода настроение может быть неустойчивым, может наблюдаться отсутствие аппетита, кратковременность и беспокойность сна. Этот период длится 20 - 40 дней**
- **Тяжелая степень адаптации – длится от 2- до 6 месяцев. Ребенок болеет, теряет в весе, появляются патологические привычки: грызение ногтей, сосание пальца, возникает стойкий энурез, ребенок отказывается играть, плохо ест и спит, капризничает, часто болеет.**



Легче всего пройдет адаптация у детей

- Дети, чьи родители готовили их к посещению сада заранее (читали сказочные истории про детский сад, гуляли возле детского сада...)
- Дети, физически здоровые, т.е. не имеющие хронических заболеваний (в этот период все силы ребенка напряжены, и можно направить на привыкание к саду, не тратя время на борьбу с болезнью)
- Дети, имеющие навыки самостоятельности (не надо тратить силы ребенка еще и на обучение всему необходимому)
- Дети, чей режим близок к режиму сада (это режим дня, сон, питание)
- Дети, чей рацион питания приближен к саду.

Что делать, когда возникают трудности в адаптации?

- Родителям необходимо интересоваться, как ведет себя ребенок в группе, играет ли с другими детьми, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли выполнять элементарные требования. В чем ребенку надо помочь, что подкорректировать дома? Ведь наиболее успешно адаптация проходит тогда, когда и в группе, и в семье требования будут похожими.
- Дети раннего возраста настороженно относятся к незнакомым людям, они переживают нормативный кризис развития, который выражается в проявлениях негативизма в отношении близких людей. Поэтому они могут давать бурные протестные реакции, капризничать, когда мама собирает в детский сад. В этом случае, надо интересоваться у воспитателей, как чувствует себя ребенок в группе: если малыш быстро успокаивается, оставшись без мамы, а вечером не хочет уходить из сада, значит, адаптация идет благополучно и беспокоиться не о чем.
- У некоторых особо чувствительных детей боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, так как стресс истощает его адаптивные ресурсы. Таких детей лучше подольше держать дома, посещая группы развития. А в садик отдавать ближе к 5 годам.

Что делать, когда возникают трудности в адаптации?

- Если адаптационный период затягивается и имеют место трудности адаптации, проявляющиеся в вегетативных изменениях: плохой сон, аппетит, снижение настроение, слезы, постоянные болезни, то следует бить тревогу. Прежде всего, надо выслушать ребенка.**
- Однако маленькие дети не всегда могут сформулировать свои мысли и чувства, но могут выразить их в процессе рисования, лепки, игры с куклами.**
- Нельзя ребенка насильно заставлять что-то делать, родители должны знать, что капризы, упрямство, ухудшение сна и аппетита – временные реакции, которые можно преодолеть особым вниманием и чуткостью, но не заласкиванием, помощью во всем. Во время адаптационного периода нужно учитывать все индивидуальные привычки ребенка, в том числе и вредные, и ни в коем случае не перевоспитывать его. Необходимо принять ребенка таким, каков он есть, не высказывая неудовольствие от неадекватного поведения, отсутствие самостоятельности.**

Советы родителям

В период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:

- Адаптировать ребенка к детскому саду лучше во время вашего отпуска, так как в первое время ребенок находится не более 1-2 часов (это регулирует воспитатель по мере наблюдения за малышом);**
- В период адаптации прислушивайтесь к советам и просьбам персонала;**
- В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья малыша и своевременно сообщать о них работникам детского сада;**
- В период адаптации малыш особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: "Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!"**

- Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло - скоро он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.
- Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда укладывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы можете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

- **Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить» и тебе нальют воды.**
- **Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по именам, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.**
- **В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.**
- **Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку, не перегружайте впечатлениями, не принимайте и не посещайте гостей.**
- **Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.**
- **Обязательно скажите, что вы придете и обозначьте когда.**

Призовите на помощь сказку или игру.

Вы можете придумать сказку о том, как мишка пошел в сад. Как ему там понравилось, сначала было неуютно и немного страшно, но он подружился с детьми и воспитателем. Эту сказку вы можете проиграть с игрушками.

И в ней ключевым моментом являются возвращение мамы за ребенком.

Ни в коем случае не прерывайте повествования. Пока не настанет этот момент.

Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любимые ваши колебания ребенка использует для того, чтобы воспротивится расставанию с родителями.

Легче и быстрее привыкают те дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.