

# «Адаптация к детскому саду»

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатом, или негативным (стресс). При этом у ребенка выделяют два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования).

## **Основные особенности нормально текущего периода адаптации**

### **Нарушение настроения**

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность от недели до 1,5 месяца)

### **Нарушение сна**

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать пере сном; утром же их трудно бывает 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 часов. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность – от 1 до 2 месяцев).

## **Нарушение аппетита**

Дети начинают хуже есть по той причине, что в детском саду им начинают предлагать непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус.

(продолжительность от 1 недели до месяца)

## **Понижение иммунитета**

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность от 2 до 10 месяцев, у некоторых чуть 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. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т.д.) (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев).

## **ФАКТОРЫ, ОТ КОТОРЫХ ЗАВИСИТ ТЕЧЕНИЕ**

### **АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА:**

1. возраст ребенка (самый неблагоприятный в плане заболеваемости от 9 месяцев до 2 лет 3 месяце);
2. состояние здоровья;
3. своеобразные привычки (соска, укачивание и т.д.);
4. умение общаться со взрослыми и сверстниками;

5. сформированность предметной и игровой деятельности (умение занять себя игрушкой)
6. приближенность домашнего режима к режиму детского сада.
7. сформированность элементарных культурно - гигиенических навыков

Легче всего привыкают дети, у которых нет альтернативы. Также дети, которые идут от нянь, а не от бабушек, дети т.е. те дети, у которых отсутствует устойчивый эмоциональный контакт - привязанность к матери или у которых есть братики и сестрички.

Наблюдения показывают, что мальчики хуже адаптируются чем девочки, они более привязаны к матери, более ранимо реагируют на разлуку с ней. Еще хуже адаптируются мальчики без отца или со слабой психической поддержкой отца. В группе их могут обидеть даже девочки.

Еще хуже себя чувствуют в новых условиях флегматики, гораздо легче холерики. Флегматики не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, поесть, собраться на прогулку и т.д.

Так д/с повторяет ошибку родителей, ускоряя небыстрых детей и не давая им возможности побыть самими собой.

Тяжело адаптируются дети являющиеся единственными в семье, поздние дети, чрезмерно опекаемые родителями, привыкшие к исключительному вниманию, не имеющие навыков самообслуживания.

Конечно, мы стремимся к тому, чтобы ребенок справился с трудностями привыкания к новой среде на уровне легкой адаптации, и всячески предупреждаем и не допускаем проявлений тяжелой адаптации, но в этом должны участвовать все взрослые, окружающие малыша.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕБЕНКА К ПОСЕЩЕНИЮ ДЕТСКОГО САДА

1. Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания. Любые ваши колебания он использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
2. При выраженных невротических реакциях не посещайте учреждение несколько дней.
3. Расширяйте круг знакомств ребенка. Поощряйте игры с другими детьми.
4. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
5. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка.
6. Покажите ребенку его новый статус (он стал большим);
7. Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.
8. Продолжайте формировать у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены. Особенно это касается бабушек. (При маме ребенок ест сам, а завтра бабушка кормит с ложки).
9. Сократите просмотр телевизора.
10. В выходные режим как саду.
11. Расставайтесь с ребенком с довольной открытой улыбкой, без длительных объятий и поцелуев. Поцелуйте ребенка, скажите, что зайдете за ним позже, и, улыбаясь, уходите, не зависимо от того, кричит он или умоляет остаться или висит на ноге и не оглядывайтесь.
12. Будьте терпеливы. Не надо конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.