

«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.