



***Адаптация
детей к детскому
саду***

Какое счастье!

Ваши малыши подрос!

И многое уже умеет сам.

Играет, ходит, говорит и размышляет.

Пришла пора ребенка

В детский сад отправить



Адаптация – это процесс вхождения в новую среду и приспособление к ее условиям.

Адаптация – это очень сложный и тяжёлый для детского организма и детской психики процесс. Переживаемый маленьким человеком стресс затрагивает жизнедеятельность и в той или иной мере нарушает нормальную работу всех основных систем человеческого организма. Неудивительно, что сильно страдает иммунитет, естественная защита ребёнка от болезней уменьшается, и он подвержен частым простудам. Болезни прерывают процесс адаптации ребёнка к детскому саду, и после выздоровления, к сожалению, он начинается заново.



Эмоциональное состояние ребенка в период адаптации

Первое – это отрицательные эмоции, которые присутствуют у всех привыкающих к детскому саду детей, даже если период адаптации проходит быстро и гладко. Степень проявления может быть разной. Едва заметное испорченное настроение и настоящая депрессия, когда малыш воспринимает нахождение в детском саду как заточение. Частенько дети, находящиеся во власти отрицательных эмоций, плачем поддерживают всех расстроенных расставанием с родителями новичков. Известен также феномен плача «за компанию». Самым стойким и длительным проявлением депрессии является хныканье.

Второе, что постоянно испытывает ребёнок в период адаптации, – это страх. Нет ни одного ребёнка, который бы ни разу не испытывал его во время привыкания к детскому саду. Страх вызывает новая обстановка, воспитатели, другие дети и самое основное – предположение малыша, что родители не придут вечером, бросив его в детском саду навсегда.

Третья частая реакция при адаптации – это злость, гнев. Ребёнок может вести себя агрессивно, протестуя против наступивших в его жизни изменений, и бросаться на каждого, кто подойдёт к нему. При этом поводом для злости может стать любой пустяк. Четвертое – социальные контакты. Чем более общителен от природы ребёнок, тем более быстрой будет его адаптация. Общительность может полностью исчезнуть в первые дни посещения детского сада. Через какое-то время она постепенно вернётся, но сначала ребёнок сам начнёт проявлять инициативу в общении с другими взрослыми. Также в период адаптации к детскому саду у ребёнка может меняться мимика и взгляды, манера движений. На это тоже необходимо обращать внимание.

Эмоциональное состояние ребенка в период адаптации

Пятое, что необходимо выделить в состоянии эмоций ребёнка, - это любопытство и жажда знаний. Под воздействием стресса познавательная деятельность угасает вместе с положительными эмоциями. Возвращение познавательной активности означает постепенное «выздоровление» от стресса.

Шестое – это социальные навыки. В первые дни после начала посещения дошкольного учреждения он может разучиться о себе заботиться: самостоятельно есть, умываться, мыть руки, одеваться, пользоваться салфеткой и носовым платком, может забывать говорить «спасибо» и «пожалуйста». Когда стресс от адаптации исчезнет, малыш вспомнит все забытые навыки.

Седьмое – речь. От стресса и эмоциональных перегрузок ребёнок может забыть многие слова. В его речи начинают превалировать глаголы, существительных и прилагательных становится гораздо меньше. При более лёгкой адаптации речь практически не меняется, но тяжёлое привыкание отказывает влияние на процесс говорения.

Восьмое – двигательная активность. От стресса малыш становится или слишком медлительным, или слишком быстрым.

Девятое – сон. В первое время ребёнок совершенно не может уснуть днём. Часто он сидит на кровати и плачет. Потом с течением времени постепенно малыш начинает забываться беспокойным сном с частыми пробуждениями. Спокойный нормальный сон приходит только после закончившейся адаптации.

Последнее – аппетит. Под воздействием стресса ребёнок может почти полностью отказываться от еды в детском саду. Изредка возможна обратная ситуация: резкое усиление аппетита и обжорство. Чем больше ребёнок адаптировался, тем больше его аппетит возвращается к обычной норме.

Выделяют три степени адаптации.

Легкую –
1-16 дней

Средней
тяжести –
16 -32 дня

Тяжелую
– 32-64 дня

При легкой адаптации отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям все нормализуется. Ребенок как правило не заболевает в период адаптации.



При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7-10 дней и завершается без каких-либо осложнений.

Самой нежелательной является тяжелая адаптация, когда эмоциональное состояние ребенка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Тяжелая адаптация отрицательно влияет как на состояние здоровья, так и на развитие детей.



Советы родителям

- ❖ Придумайте традицию – прощания или приветствия (пожатия руки, поцелуй в носик, «Пока, скоро увидимся») эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной. Когда говорит : «Пока, скоро увидимся!»)
- ❖ Расставание не следует затягивать, прощайтесь легко и быстро. Не вызывайте у ребёнка тревогу. Ваше спокойствие, уверенность, улыбка говорят малышу, что все в порядке и можно смело отправляться в группу.
- ❖ Постарайтесь пораньше забирать ребёнка из детского сада, он очень скучает.
- ❖ 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.