МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №230- ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА»

Родителям об адаптации в детском саду



педагог-психолог:
Блошкина Т.А.

Адаптация – процесс вхождения и приспособления к новой среде.

Степени адаптации: лёгкая, средняя, тяжёлая, сверхтяжёлая.

Легкая степень адаптация (до 1 месяца) обычно свойственна физически здоровым, коммуникабельным детям с высокой психологической устойчивостью. О том, что адаптация проходит легко можно судить по *нескольким признакам*:

•Ребенок с радостью идет в детский сад и заходит в группу;

•Налажен контакт с воспитателем;

•Малыш играет с другими детьми;

•Нет негативных эмоций при выполнении режимных моментов (прием пищи, прогулки, занятия, сон);

•Общий эмоциональный фон стабильно положительный.

В целом, в ходе адаптации у малыша может снижаться аппетит, ухудшаться сон, наблюдается плаксивость и капризность. Ребёнок может чаще болеть. Это нормально, ведь организм ребенка испытывает стресс и мобилизует все силы на то, чтобы справиться с ним.

Средняя степень адаптации (1 – 2 месяца) характеризуется тем, что ребенок при посещении сада не испытывает серьезных трудностей. Эмоциональные всплески ситуативны и кратковременны. Может отмечаться снижение иммунитета.

Особенности проявления адаптации средней степени:

- Тяжелое расставание с мамой (или другим значимым взрослым) перед заходом в группу;
- Снижение активности, ухудшение речи и временное исчезновение навыков;
- Малыш некоторое время после ухода мамы плачет, не контактирует с окружающими;
- Однако напряжение быстро сходит на нет, ребенок начинает обращать внимание на игрушки, сверстников, воспитателя, включается в общую деятельность;
- Большинство режимных моментов не вызывают трудностей.

Тяжелая степень адаптации (2-6 месяцев) сопровождается частыми болезнями, капризами и истериками, подавленным эмоциональным состояние малыша в течение большинства времени пребывания в детском саду. Напряжение ребенка может быть настолько сильным, что отражается на его поведении дома и взаимоотношениях с родителями.

К признакам тяжелой адаптации также относят следующее:

•Ребенок систематически не хочет идти в сад;

•Малыш пугается и не доверят воспитателю;

•В группе он не отвлекается на игры и в течении всего дня находится в напряжении;

•Отсутствует контакт со сверстниками;

•Наблюдается агрессия по отношению к другим детям.

Сверхтяжёлая степень адаптации (более полугода)

Требует обращения к неврологу.



От чего зависит степень адаптации?

•**Возраст и навыки.** Если ребенок умеет самостоятельно ходить на горшок, пользоваться ложкой, засыпать без помощи взрослого, ему будет легче привыкнуть садовским условиям. Как правило, эти навыки закрепляются у детей к 2-3 годам. Также в этом возрасте у детей начинает проявляться интерес к сверстникам, хотя главным источником общения пока еще является воспитатель.

•**Состояние здоровья.** Так как адаптация отнимает у малышей много сил, состояние здоровья детей с серьезными хроническими заболеваниями в этот непростой период может ухудшиться. Часто болеющие дети также могут испытывать трудности при адаптации, поэтому им требуется особое внимание и забота.

•**Социализация.** Привыкание к саду легче дается детям с достаточно большим опытом взаимодействия как с детьми, так и с взрослыми. Малыши, у которых не развиты коммуникативные навыки, испытывают сильную тревогу, находясь в незнакомом коллективе. Поэтому очень важно не ограничивать круг общения ребенка и помочь ему научиться налаживать контакт с людьми.

Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он впервые начал посещать детский сад

❖По возможности не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, пока не пройдёт полная адаптация.

❖Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

❖Быть терпимее к его капризам.

❖На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизора.

❖Как можно скорее сообщить медику и воспитателям о личностных особенностях малыша.

❖При явно выраженных невротических реакциях оставить на несколько дней дома и посетить невролога.

❖Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

❖Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как в детском учреждении.

❖Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, зовите ласковыми именами.

❖Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – они могут быть вызваны просто плохим настроением и быть способом манипулирования.

Как НЕ надо вести себя родителям с ребенком, когда он впервые начал посещать детский сад

- В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде.
- «Наказывать» ребенка детским садом и поздно забирать домой.
- Увеличивать нагрузку на нервную систему. Водить ребенка в многолюдные и шумные места.
- Все время кутать, одевать не по сезону.
- Конфликтовать с ним дома.
- Наказывать за капризы.
- В выходные дни резко изменять режим дня ребенка.
- Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с детским садом.
- Не обращать внимания на отклонения в обычном поведении ребенка.
- Не выполнять все предписания врача.



«Интересные факты об адаптации».

- Тяжело привыкают к детскому саду единственные в семье и поздние дети, чрезмерно опекаемые, дети, у которых сильно развита эмоциональная связь с матерью, привыкшие к исключительному вниманию.
- Замечено, что быстро и легко привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится нелегко. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, поесть, выполнить задание.
- Чаще всего болеют дети, которые мало проявляют капризы внешне, не выражают явно, словами и слезами, нежелание идти в садик. Это «послушные дети», они хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются их не расстраивать. Но если адаптация для такого ребенка происходит сложно, организм дает эмоциям «передышку»: ребенок заболевает и остается дома.

- Мальчики более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.
- Тем малышам, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками, легче адаптироваться в детском учреждении, они быстрее откликаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Такие дети в случае затруднения упорно ищут выход из ситуации, при этом, не стесняясь, обращаются за помощью к взрослому.
- Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками.



Рекомендации для родителей

- Убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
- Не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с детским садом, которые очень волнуют взрослых. Помните о том, что дети в этом возрасте легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой.
- Формируйте у ребенка навыки самостоятельности: приучайте его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Научите малыша отличать лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю и заднюю часть.

- Приучите ребенка пользоваться горшком или унитазом. В случае «сюрприза» приучите его сообщать о мокрых штанишках или о возникшей потребности.
- Расставайтесь с ребенком легко и быстро. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания – и ему будет проще отпустить вас. В случае, если ребенку очень трудно расстаётся с мамой, пусть на первых порах его отводят в садик папа, бабушка или дедушка.
- Не делайте перерывы в посещении детского сада — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться. Лучше сократить время пребывания в саду.

Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах, не забывайте об этом! Если через месяц ваш ребенок еще не привыкнет к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

Как понять, что малыш успешно адаптировался?

- он спокойно остаётся в дошкольном учреждении;
- легко общается с воспитателем и другими детьми;
- имеет хороший сон и здоровый аппетит;
- эмоционально стабилен, нет резких и частых перепадов настроения, апатии и агрессии.

Судить о завершении процесса адаптации можно только через несколько месяцев посещения ребёнком детского сада, потому что частые болезни дошкольников удлиняют этот процесс. Запаситесь терпением, ваша поддержка и любовь помогут малышу спокойно преодолеть этот нелёгкий путь.

