

Что же такое адаптация?



Ваши малыши подрос. Он узнает родителей, улыбается, сидит, берет игрушки, лепечет, начинает говорить, рассуждать, общаться. Какое счастье! Сам начинает кушать, улыбается, научился пользоваться ложкой!

Пришла пора, идти в детский сад. Ребенок должен знать, что на свете есть и другие дети. Многие из вас волнуются, тревожатся о том, будет ли хорошо ребенку в детском саду, не начнет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании с родителями. Иными словами, насколько успешно ребенок сможет адаптироваться, т.е. приспособиться к среде детского сада, к его условиям. Эти опасения не случайны.

***Адаптация** – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в конкретном случае – это привыкание малыша к детскому саду.*

Различают четыре степени тяжести адаптации:

- 1. Лёгкая адаптация: к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребёнок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идёт на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений.*
- 2. Адаптация средней тяжести: поведенческие реакции восстанавливаются через 1-2 месяца пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.*

3. Тяжёлая адаптация: характеризуется значительной длительностью (от двух до шести месяцев) и тяжестью всех проявлений.

4. Сверхтяжёлая адаптация: около полугода и более. Здесь встает вопрос: стоит ли ребёнку оставаться в детском саду или он «несадовый» ребёнок.

Адаптационный период у детей может сопровождаться разными негативными сдвигами.

В физиологическом и психологическом плане:

- повышение температуры и давления;
- уменьшение веса, временная остановка роста;
- снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний;
- увеличение нервозности;
- ухудшение сна;
- падение уровня речевой активности, сокращение словарного запаса;

В поведенческом плане:

- упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, лень (своеобразный протест, желание обратить на себя внимание).

Трудности в адаптации испытывают чрезмерно опекаемые в семье дети, дети, у которых не привиты элементарные навыки самообслуживания, самостоятельности. Родители, несмотря на стремление ребенка сделать что-то самостоятельно, стараются помочь ему - так быстрее, меньше хлопот. И ребенок чувствует себя в детском саду беспомощным и неприспособленным к новым условиям. Дети, привыкшие к общению только с родителями и лишенные возможности общаться со сверстниками, также испытывают трудности, потому что навык общения не сформирован (ребенок должен видеть, что существуют такие же, как он, дети со своими потребностями, желаниями). Наличие у ребенка стереотипов, которые формируются в семье и накладывают отпечаток на его поведение, и затрудняют процесс адаптации.

То, что ребенок первые дни ходил в садик в нормальном настроении (даже с удовольствием), а по прошествии какого-то времени начались проблемы и истерики, легко объяснить. Первые дни ребенка могут прельщать в саду новые игрушки, новые впечатления... Через 2-3 дня игрушки уже совсем не новые, к тому же их еще у тебя могут отбирать другие ребята; воспитательница, какая бы она замечательная не была, это не любимая мама; кроме того, у малыша могли возникнуть какие-то конфликты с другими детьми. Помимо всего прочего, от избытка новых впечатлений ребенок мог просто устать...

Родителям важно правильно себя вести, чтобы помочь малышу пережить этот закономерный этап адаптации к ДОУ.

***Во-первых,** следует создать щадящий режим: укладывать пораньше, подольше находиться с ним в момент засыпания, не кормить насильно, предлагать любимую пищу (можно даже и протертую). Дети в этот период теряют много энергии, нервное напряжение сказывается во всем: кто только начал говорить, может перейти опять на лепет; кто недавно пошел, может вернуться к ползанию; на ночь иногда ребенок требует, как раньше, бутылочку с кефиром. Надо дарить ребенку мелкие подарки, чаще целовать, обнимать, прижимать (тактильные ощущения такого толка успокаивают его). Постепенно домашний режим подстраивайте под режим детского сада (даже в выходные дни). Вечерние часы насыщайте шумными играми, длительным просмотром телепередач, чтением незаконченных сказок.*

***Во-вторых,** перед вечерним туалетом вместе подготовьтесь к детскому саду: какую игрушку возьмете "в гости", что наденете (одежду повесить на стульчик), выполнено ли поручение воспитателя (подточить карандаши или подготовить набор цветной бумаги).*

***В-третьих,** при утренних или вечерних истериках не акцентируйте все внимание на уговорах, напоминайте о самых ярких впечатлениях детского сада и спокойно объясните, что Вам нужно работать и что Вы обязательно вечером ее заберете. При встрече спокойно разговаривайте с дочерью, поблагодарите воспитателя за интересно проведенное время и рассказывайте дома о дошкольном учреждении, воспитателях, детях только хорошее.*

Если ребенок переживает из-за того, что мама может не забрать его из садика, может помочь следующий прием: при расставании положите дочери в кармашек какой-нибудь ненужный ключик, предварительно сказав, что это ключ от квартиры и Вы боитесь его потерять. Не забудьте обязательно упомянуть, что без этого ключика Вам домой никак не попасть, а поэтому она должна за ним внимательно присматривать.

Родителям очень важно самим оставаться спокойными и уверенными в том, что ребенок благополучно пройдет адаптацию к дошкольному учреждению и что с ним ничего страшного не происходит.

***Желаем вам успехов в подготовке ребенка к
важному событию в его жизни!***

У вас все получится!

Воспитатель Крюкова Т.А.