

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка –
детский сад № 232»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ»

Составили:

Воспитатели группы раннего возраста №1

Кургинян Э.А, Притченко В.А

Представьте себе мир маленького ребёнка. Любимые мама и папа, знакомые игрушки, тёплая кровать, привычные обстановка и режим дня.

И вдруг в один день всё меняется. Мама отводит его в незнакомое место и оставляет с чужой тётей. В этом месте всё чужое – и игрушки, и кровать, и еда не такая, как дома. А главное – там много незнакомых детей, которые часто плачут, а некоторые могут даже и обидеть. Это место называется детский сад....

Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы он смог привыкнуть к ней, должен пройти период адаптации. Этот термин означает способность приспосабливаться к условиям внешней среды, подстраиваться под них.

Адаптация ребёнка к условиям детского сада, как правило, сопровождается следующими явлениями:

- происходит регресс навыков (ребёнок временно «забывает», как ходить на горшок, держать ложку и т.д.);
- ухудшается сон и аппетит;
- частые капризы, истерики по любому поводу.

Пугаться изменений в поведении сына или дочери не стоит. Таким образом, организм ребёнка справляется с возникшим стрессом и приспосабливается к новым условиям.

Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степень адаптации ребёнка к детскому саду.

Лёгкая степень

Ребёнок с лёгкой степенью адаптируется в среднем 2-4 недели. Для лёгкой степени адаптации будут характерны следующие показатели:

- Сон: ребёнок спокойно спит во время дневного и ночного сна, может иногда просыпаться, но легко засыпает снова.
- Аппетит: хороший, может присутствовать избирательность в блюдах.
- Эмоциональное состояние: ровное, спокойное.
- Поведение: без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе. Может занять себя игрой.

Средняя степень

Средняя степень адаптации длится больше месяца. Ребёнок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов. Об адаптации средней степени тяжести можно судить по следующим критериям:

- Сон: ребёнок временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый.
- Аппетит: может отказываться от некоторых блюд, ест мало.

- Эмоциональное состояние: часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время.

- Поведение: с трудом расстается с мамой, после её ухода подолгу стоит в одиночестве у окна.

Тяжелая степень

Ребёнок с тяжёлой степенью адаптации может привыкать к детскому саду более 2 месяцев, а может и не привыкнуть вовсе.

О том, что ребёнку нелегко даётся адаптация к детскому саду, можно судить по следующим показателям:

- Сон: ребёнок не спит в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи.

- Аппетит: пониженный, может отказываться от приёма пищи.

- Эмоциональное состояние: подавленное, ребёнок как бы уходит в себя или наоборот агрессивен.

- Поведение: после ухода мамы плачет, кричит, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в раздевалке.

О завершении адаптационного периода у ребёнка можно судить по стабилизации всех показателей.

Адаптация пройдет без затруднений, если родители постараются не совершать следующее:

1. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.

2. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

3. Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

4. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

5. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже целый день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Каким малышам адаптироваться легче?

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче.

Детям, физически здоровым, то есть не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».

Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не разговаривали об этом.

Чтобы малыш научился безболезненно отпускать вас и идти в группу, соблюдайте эти нехитрые рекомендации:

- заранее подготовьте ребёнка к мысли о том, что в детский сад нужно ходить каждый день, пока мама с папой на работе;
- по дороге настраивайте ребёнка, как хорошо ему будет там сегодня, в какие интересные игры он там будет играть, что вкусного приготовят тети-повара;
- придумайте свой ритуал прощания с ребёнком. Это может быть поцелуй в щёку и соприкосновение ладоней или коротенький стишок. Главное – всегда его соблюдайте при расставании с сыном или дочерью не только в детском саду, но и дома;
- разрешите малышу взять с собой любимую игрушку. В отсутствие мамы ему будет гораздо спокойнее, если рядом будет что-то родное и знакомое;
- следите за собственным эмоциональным состоянием. Все ваши тревоги и опасения обязательно передадутся и ребёнку;

- чётко сообщите малышу о времени своего прихода: после обеда, после сна, вечером, чтобы у него не было напрасных ожиданий.

Запомните, дорогие мамы и папы: залогом успешной адаптации ребёнка к детскому саду является правильная подготовка малыша, психологическая грамотность родителей, а также семейная атмосфера комфорта и эмоционального благополучия.