



В детский сад без слез...Период адаптации малышей.

Тема адаптации ребенка к детскому саду очень актуальна. Многие родители сталкиваются с трудностями привыкания ребенка к новым условиям и не знают, как правильно их разрешить.

Итак, в чём же заключается адаптация к дошкольному учреждению, какие существуют степени и этапы привыкания, и как помочь малышу поскорее адаптироваться в детском коллективе.

Что такое адаптация?

Представьте себе мир маленького ребенка. Всё к чему он привык в один день поменялось. Малыша привели в новое место, оставили с чужой тётёй. И в этом месте всё чужое – и игрушки, и кроватка, и еда не такая, как дома. А главное – там много незнакомых детей, которые часто плачут, а некоторые могут даже обидеть.

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.

Во время адаптации происходит перестройка деятельности практически всех систем детского организма.

Адаптация ребенка 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;
- ребёнок выглядит подавленным, вялым, заторможенным;
- частые капризы, истерики по любому поводу.

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

Степени адаптации

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

Лёгкая степень – проходит в среднем 2-4 недели, характеризуется следующими показателями:

1. Сон: спокойный; может иногда просыпаться, но легко засыпает снова.
2. Аппетит: хороший, может присутствовать избирательность в блюдах
3. Эмоциональное состояние: ровное, спокойное.
4. Поведение: без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе.

Может занять себя игрой.

5. Общение со взрослыми и сверстниками: идёт на контакт, может попросить о помощи, включается в игру со сверстниками.



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

Даже при лёгкой степени адаптации у ребёнка первое время могут наблюдаться нарушения сна и аппетита.

Средняя степень – длится больше месяца. Ребёнок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов. Характерны следующие признаки:

1. Сон: ребёнок временами не спит в тихий час; если и засыпает, то сон беспокойный, прерывистый.
2. Аппетит: может отказываться от некоторых блюд, ест мало.
3. Эмоциональное состояние: часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время.
4. Поведение: с трудом расстаётся с мамой, после её ухода подолгу стоит в одиночестве.
5. Общение со взрослыми и сверстниками: интереса к общению не проявляет, постоянно спрашивает у педагога, скоро ли придёт мама.

Тяжелая степень – ребёнок может привыкать к детскому саду более 2 месяцев, а может не привыкнуть вовсе. Чаще всего тяжелое привыкание характерно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

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

1. Сон: не спит в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи.
2. Аппетит: пониженный, может отказываться от приёма пищи.
3. Эмоциональное состояние: подавленное, ребенок как бы уходит в себя или наоборот агрессивен.
4. Поведение: после ухода мамы плачет, кричит, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в раздевалке.
5. Общение со взрослыми и сверстниками: на контакт не идёт или проявляет агрессию к детям и взрослым.

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

На то, как долго будет привыкать малыш к детскому учреждению, влияет множество факторов:

- возраст (малыши в возрасте полутора лет будут тяжелее привыкать);
- состояние здоровья;
- уровень развития умений и навыков (ходить на горшок, держать ложку, пить из чашки, частично одеваться и раздеваться, а также уметь попросить взрослого о помощи);
- уровень социализации (умение контактировать с большим количеством детей и взрослыми).

Дорогие мамы и папы! Залогом успешной адаптации ребёнка к детскому саду является правильная подготовка малыша, семейная атмосфера комфорта и благополучия. Наберитесь терпения и помогите малышу! У вас всё получится!

МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

