

Адаптация ребенка к детскому саду

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

***Адаптация** — от лат. «приспосаблию» — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.*

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- Самостоятельно садиться на стул;
- Самостоятельно пить из чашки;
- Пользоваться ложкой;
- Активно участвовать в одевании, умывании.

Наглядным примером выступают, прежде всего, сами родители.

Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад:

- Установите тесный контакт с работниками детского сада.
- Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
- Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
- Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
- С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
- Поддерживайте дома спокойную обстановку.

- Не перегружайте ребенка новой информацией.
- Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями:

- Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
- Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
- Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
- Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
- После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
- Устройте семейный праздник вечером.
- Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
- Будьте терпеливы.

Что делать, если ребенок не хочет идти спать:

- Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).
- Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
- Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
- Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
- Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
- Спойте ребенку песенку.
- Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

Статью подготовила Дементьева Юлия Владимировна.