

«Адаптация
детей в ДООУ»



Что такое адаптация?

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Только вам обычно видна лишь надводная часть айсберга - поведение. А если бы вы знали, что творится в организме и душе ребенка, когда он впервые идет в детский сад, то вряд ли отдали бы его когда-нибудь в этот новый детский коллектив. В нем малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, не прекращающемся ни на минуту. Он на грани стресса или в полной мере ощущает стресс.



- По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет:
- В яслях - 7-10 дней
- В детском саду в 3 года - 2-3 недели
- В старшем дошкольном возрасте - 1 месяц



Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

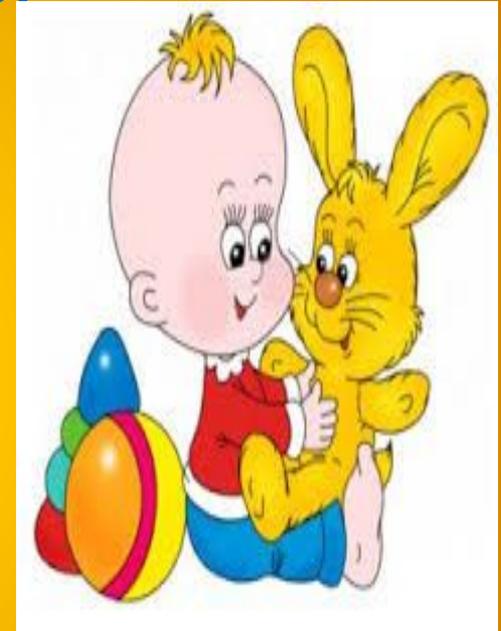
1. легкая адаптация:
за 20-30 дней;
2. Средняя адаптация:
за 30-40 дней
3. Тяжелая адаптация :
от 2 до 6 месяцев
4. Очень тяжелая адаптация: около полугода и более.



Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок. Однако как бы ни готовили ребенка к ДОО, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса.

Как подготовить ребёнка к детскому саду, чтобы адаптация прошла легче?

1. Режим дома, должен быть приближен к режиму садика
2. Если ребёнок застенчивый, на прогулке хорошо было бы вовлечь ребёнка в игры с другими детками, предложить познакомиться, обменяться игрушками...
3. Если есть возможность оставить его с бабушкой или с ближайшими родственниками на время, посмотреть, как ребёнок будет чувствовать себя без мамы.



Воспитатели рекомендуют:

1. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
2. Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.
3. Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
4. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадить его ослабленную нервную систему. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
5. Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша. Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
6. Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
7. Не реагировать на выходки ребенка и наказывать его за детские капризы.
8. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.
9. При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.



Обратите внимание на режим дня ребенка. За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм: вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.



Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет по большому в одно и то же время (не с 11 до 13 часов - время прогулки в саду).

По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.



Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните "кусочничество" между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.



Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое - это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур



Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослышет жадной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.





Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода.

Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

