

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ШУРЫШКАРСКИЙ РАЙОН
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Теремок»

Адаптация ребенка к новым условиям детского сада (к проекту «Адаптационный период к детскому саду»)

Педагог-психолог
Куртямова М.И.

с.Овгорт

Адаптация

- приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

Кому легко, а кому трудно

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи психолога.



Кому адаптироваться легче?

- *Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.*
- *Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.*
- *Детям, имеющим навыки самостоятельности.*
- *Детям, чей режим близок к режиму сада.*
- *Детям, чей рацион питания приближен к садовскому.*



Эмоции ребенка

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще. В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании кроха может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

Контакты со сверстниками и воспитателем

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2–3 лет играют не вместе, а рядом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.





Познавательная активность

Первое время познавательная активность была снижена или даже вовсе отсутствовала на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересовался даже игрушками. Многим детям требовалось посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинал осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам становились более частыми и смелыми, ребенок стал задавать вопросы познавательного плана воспитателю.



- **Навыки**

Под влиянием новых внешних воздействий в первое время малыш *на короткое время мог* «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.).

Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

- **Сон**

Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпает плохо. Малыш может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

- **Аппетит**

В первое время у ребенка может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями – малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считалось восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

Двигательная активность

Некоторые дети становились «заторможенными», а некоторые – неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

Особенности речи

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.



Здоровье

- Во время адаптации снижалась сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок заболел в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Конечно, многие мамы ждали, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраивались или даже сердились, когда этого не происходило. Обычно адаптация проходит за 3–4 недели, но может растянуться на 3–4 месяца.
- Не торопите время, не все сразу!



Чем может помочь мама?

- *В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.*
- *В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.*
- *Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша.*
- *Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.*
- *Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).*
- *Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую).*
- *Призовите на помощь сказку или игру.*

Спокойное утро

- *И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.*
- *Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.*
- *Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает).*
- *У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.*

Не делайте ошибок

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

Чего нельзя делать ни в коем случае:

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад!
- **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это может привести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- **Нельзя обманывать ребенка,** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.
-

Спасибо за внимание!