

«Мамочка, не волнуйся!», или Я иду в детский сад

Адаптация ребенка к ДОУ

Педагог – психолог Наталья
Валериевна Яшина



Адаптация

ЭТ

О

**приспособление или привыкание
организма
к НОВОЙ обстановке.**



Степени адаптации

Лёгкая

Средняя

Тяжелая





Легкая адаптация

Сдвиги нормализуются в течении 10-15 дней.

Здоровье. В период адаптации заболевания не более одного раза сроком на 10 дней.

Аппетит. В первые дни может быть снижен. Затем нормализуется.

Сон. В первую неделю возможны проблемы с засыпанием. Сон может быть непродолжительным К 20 дню сон нормализуется.

Настроение. Настроение бодрое, заинтересованное может сочетаться с утренним плачем. Преобладает спокойное эмоциональное состояние, однако оно нестабильно.

Поведение. В первые дни возможно проявление пассивно разрушительной активности, направленное на выход из ситуации.



Средняя адаптация

Сдвиги нормализуются в течении месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса.

Здоровье. Заболевают не более двух раз за этот период сроком до 10 дней. Может снизиться вес, появиться тени под глазами, бледность. Восстановление происходит через 20-40 дней.

Аппетит. Снижается. В первые дни возникают отказы от еды. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней

Сон. Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне. Просыпается со слезами. Сон восстанавливается через 20-40 дней

Настроение. Наблюдается подавленность, напряженность. Быстрый переход к отрицательным эмоциям, частый плач, заторможенность. Обычно к 20 дню состояние нормализуется.

Поведение. Отсутствие активности. В дальнейшем активность избирательна. Ребенок не пользуется приобретенными навыками



Тяжелая адаптация

длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое так и психическое истощение организма.

Здоровье. Часто болеют, более трех раз за период. Проявляются признаки невротических реакций. Возможны нарушения стула, мочеиспускания, невротическая рвота.

Аппетит. Снижается. Стойкий отказ от еды. С трудом привыкает к новой пище. Может отказываться от самостоятельного приема пищи. Аппетит восстанавливается к 60 дню.

Сон. Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне. Просыпается со слезами. Сон восстанавливается примерно к 60 дню.

Настроение. Тихий плач, хныканье, страх, ступорозное состояние. Настроение безучастное много и длительно плачет.

Поведение. Пассивное поведение. Активность отсутствует. Частое отрицание любой деятельности.

Если прошло достаточно времени, а ребенок так и не привык к детскому саду, то надо задуматься и внимательно проанализировать, что именно его беспокоит, подробно поговорить с воспитателями и посоветоваться с психологом.



Мамины тревоги

Наибольшую силу беспокойности вызывает:

Не сформированность
самообслуживания

Плохой аппетит

Агрессия, капризы,
упрямство



Рекомендации родителям

Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет (если он достаточно большой, предоставьте этот выбор ему) и какие вещи он возьмет в качестве запасных.

Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.

Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей и родителями других детей.

Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов на случай, если вы срочно понадобится.

Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.



Рекомендации родителям

Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно он оказывает предпочтение, и общайтесь с ней как можно больше – тогда вам удастся услышать массу милых подробностей о своей крохе.

Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения

Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания.

Рекомендации родителям

Как справиться с этим состоянием?

Во-первых, будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к детскому садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.



Напутствие любящим папам и мамам

Мудрые папы и мамы!

Период адаптации не самый легкий в Вашей жизни и жизни вашего малыша. Вы наверняка будете волноваться, а он наверняка будет скучать по маме. Со временем все наладится. И в Ваших силах позаботиться о том, чтобы первая дорожка Вашего крохи не была чересчур ухабистой.

И в заключении хочется пожелать Вам удачи и педагогической грамотности.

