

Консультация для родителей

Адаптация к детскому саду.

Адаптация – это сложный процесс приспособления организма к новым условиям, который происходит на различных уровнях – физиологическом, психологическом и социальном.

Адаптационный период - серьёзное испытание для малышей до 3 лет. Привыкнуть к детскому саду не так-то просто. Никто не может предсказать, какие последствия вызовет резкое превращение малыша из «домашнего» в «ясельного». Поступление в детский сад часто вызывает у ребёнка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и полностью изменяется окружающая ребёнка среда. Большое число незнакомых людей – основная причина возникающего стресса.

Возраст ребёнка с 1 до 2-2,5 лет характеризуется обострённой чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому адаптация к дошкольному учреждению часто проходит болезненно.

Психологи различают три степени тяжести адаптации:

Легкая адаптация: к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребёнок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения. Вес без изменений.

Адаптация средней тяжести: поведенческие реакции восстанавливаются через 1-2 месяца пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.

Тяжёлая адаптация: характеризуется значительной длительностью (от двух до шести месяцев) и тяжестью всех проявлений. Ребёнок теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными проявлениями.

В физиологическом и психологическом плане: повышение температуры тела; уменьшение веса, временная остановка роста; снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний; усиление нервозности; ухудшение сна; падение уровня речевой активности, сокращение словарного

запаса; временно останавливается умственное развитие, может произойти своеобразный возврат в более ранний возраст.

В поведенческом плане: упрямство, грубость, капризы, истерики, неуважительное отношение к взрослым, лень (своеобразный протест, желание обратить на себя внимание), агрессивные проявления по отношению к сверстникам и взрослым, пассивность и др.

Выделяется два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Детский сад - новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, неизвестных людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Существуют определенные причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

1. Тревога, связанная со сменой обстановки и режима.

Ребенок до 3-х лет ещё нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает, пусть и доброжелательных, но чужих людей. Ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим для ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад.

2. Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в ДОО.

3. Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду.

Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития.

4. Отсутствие навыков самообслуживания.

Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

5. Избыток впечатлений

В ДООУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.

Надо помнить, что для малыша - это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость - это нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Прежде всего, Вам нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Родителям очень важно понимать, что ребёнок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к ДООУ – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

Воспитатель Шатохина А.С.