

Консультация
«Адаптация ребенка к детскому саду»

Адаптация ребенка к детскому саду

При поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период.

АДАПТАЦИЯ – от лат. «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Врачи и психологи различают 3 степени адаптации ребенка к детскому саду:

1. - ЛЕГКУЮ
2. - СРЕДНЮЮ
3. - ТЯЖЕЛУЮ

ЛЕГКАЯ АДАПТАЦИЯ: до 2-х недель.

Поведение нормализуется в течение месяца.

Эмоциональное состояние: радостное или устойчиво-спокойное в сочетании с утренним плачем.

Социальные контакты: отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается. Активно контактирует с другими взрослыми. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным.

Активная речь восстанавливается к концу 1-го месяца (до этого речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого).

Интерес к окружающему восстанавливается в течение 2-х недель при участии взрослого.

Аппетит достигает обычного уровня к концу 1-ой недели.

Сон налаживается через 1-2 недели.

Острых заболеваний не возникает, но возможна заболеваемость не более одного раза, сроком не более 10 дней, без осложнений.

Вес - без изменений.

Признаки невротических реакций и изменения в вегетативной нервной системе отсутствуют.

АДАПТАЦИЯ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ: 20 – 40 дней.

Нарушения в общем состоянии выражены ярче и продолжительнее.

Эмоциональное состояние: в течение месяца неустойчивое нестабильное настроение, плаксивость в течение всего дня новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям.

Поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском саду.

Социальные контакты: отношение к близким – эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к взрослым

избирательное. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным.

Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется.

При поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативна.

Аппетит плохой (ребенок худеет, бледнеет), восстанавливается через 20-40 дней.

Сон восстанавливается лишь через 20-40 дней, качество сна страдает.

Заболеваемость до 2-х раз, сроком не более 10 дней, без осложнений.

Вес не изменяется или несколько снижается.

Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях.

Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щечки, шелушение кожи (диатез) в течение полутора-2-х недель.

ТЯЖЕЛАЯ АДАПТАЦИЯ: до 3-х месяцев.

Эмоциональное состояние:

А) длительный плач, негодующий крик, сопровождающиеся двигательным протестом, агрессивными действиями.

Б) безучастное настроение, отсутствие активности (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в детском саду.

Социальные контакты: отношение к близким – эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию.

Речь либо не используется или имеет место задержка речевого развития на 2-3 периода.

Ребенок отказывается от участия в деятельности. Игра ситуативная, кратковременная.

Аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул.

Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами.

Снижаются защитные силы организма, что приводит к длительным и тяжелым заболеваниям (ОРЗ, бронхит, инфекции).

Тяжелая степень адаптации может проявляться в **2-х вариантах:**

1. Нервно-психическое развитие отстает на 1-2 квартала;

респираторные заболевания – более 3-х раз, длительностью более 10 дней;

ребенок не растет и не прибавляет в весе в течение 1-2 кварталов.

2. Дети старше 3-х лет, часто болеющие, из семей с гиперопекой со стороны взрослых, заласканные, занимающие центральное место в семье.

Поведенческие реакции нормализуются к 3-4 месяцу пребывания в детском саду.

Нервно-психическое развитие отстает на 2-3 квартала (от исходного).

Замедляется рост и прибавка в весе.

Невротические реакции:

- рвота
- пристрастие к личным вещам
- наличие страхов
- неуправляемое поведение
- стремление спрятаться от взрослых
- истерические реакции
- тремор подбородка, пальчиков.

У каждого ребенка свои сроки адаптации, которые зависят от его индивидуально-типологических особенностей и от уровня подготовки родителями. (различия в темпераментах, характере).

Легкая адаптация:

Ребенок активен, коммуникабелен, холерик, девочка.

Средняя адаптация:

Ребенок медлителен, невозмутим, любит уединяться с игрушками, шум и громкие разговоры сверстников раздражают его, флегматик, мальчик.

Левши (нельзя переучивать) преобладающее правое полушарие более чувствительно к воздействию эмоциональных факторов.

Болезненным, стеснительным детям необходимо среди недели устраивать выходной. Засыпают с большим трудом, имеют плохой аппетит нервно- и соматически ослабленные дети.

Тяжелая адаптация:

Дети из семей гиперопеки, единственные, эмоционально-чувствительные и впечатлительные, невротически привязанные к матери, зависимые от нее, привыкшие к исключительному вниманию, не имеющие навыки самообслуживания, неспособные наладить контакт со сверстниками из-за страхов перед незнакомыми людьми и неуверенности в себе.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к детскому саду.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Подготовку к детскому саду необходимо начинать за 2-3 месяца до поступления. Психологи подчеркивают, что адаптация к детскому саду представляет собой стрессовую ситуацию для ребенка. Болевыми точками для него является сон, еда; общение с новыми взрослыми и иногда общение со сверстниками; ухудшение самочувствия, негативное эмоциональное состояние.

Для подготовки к детскому саду необходимо:

1. Привести домашний режим в соответствие с режимом группы.
2. Сон (если ребенок днем не спит, приучите его тихо лежать в это время, читая, например, книгу).
3. Приучить ребенка к различным видам пищи из меню детского сада:
 - молоку, творогу
 - кашам
 - запеканкам
 - овощным блюдам
4. Приучать к самообслуживанию, ребенок должен уметь:
 - садиться на стул
 - пить из чашки
 - пользоваться ложкой
 - активно участвовать в одевании (специальные требования к подбору одежды для детей: удобная, свободная, колготы, брюки без лямок на резинке, обувь на липучках, вместо пуговиц – молнии, кнопки).
 - владеть гигиеническими навыками: мыть руки, лицо, вытираться полотенцем; проситься в туалет.
5. Расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении:
 - посещать детские площадки
 - ходить в гости к друзьям по играм в песочнице
 - оставаться ночевать у бабушки
 - пить чай у соседкит.е. помочь ребенку преодолеть страх перед незнакомыми людьми.
6. Научить ребенка играть: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
Использовать: настольные (лото), игры-фантазии (при чтении изображать: машину, самолет, осенние листья, снежинки, голоса птиц, животных. П: как идет бычок, качаясь? Как крадется хитрая лиса?), игры-драматизации «Курочка ряба» (действовать вместе с героями), игры-

забавы, потешки: «ладушки», «коза-рогатая», подвижные игры: прятки, догонялки, мяч. Выбирать игрушки, учитывая возраст ребенка!

Помочь освоить действия с игрушками (любой предмет приобретает особую притягательность для ребенка, если с ним действовал взрослый, а тем более, если они играли вместе).

7. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны.

Тон - дружественный разъяснительный.

Важно поощрять ребенка, давать положительную оценку.

Действия родителей во время адаптационного периода:

1. Создать дома спокойную обстановку.
2. С пониманием относиться к капризам, упрямству, повышенной возбудимости, раздражительности малыша, т.к. дома психическое напряжение выплескивается и происходит эмоциональная разрядка.
3. Больше гулять, снимая эмоциональное напряжение активными движениями, интересной деятельностью.
4. Пораньше укладывать спать после теплой ванны.
5. Как можно реже ходить в гости, поликлинику, парикмахерскую, чтобы не перегружать малыша впечатлениями.
6. Охраняйте нервную систему ребенка, окружите его любовью: любите его не за то, что он красивый, умный, способный, а просто так, просто за то, что он есть, каждый раз проговаривая:
Любим тебя без особых причин.
За то, что ты дочь.
За то, что ты сын.
За то, что малыш.
За то, что растешь.
За то, что на маму и папу похож.

Радуйтесь при встрече с ребенком, говорите приветливые фразы: «Я по тебе соскучилась, мне с тобой хорошо», обнимайте ребенка как можно чаще.

ТОЛЬКО ПРИ ТАКИХ УСЛОВИЯХ ВЫ СМОЖЕТЕ УВИДЕТЬ УЛЫБКУ РЕБЕНКА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ.