Вы спрашивали – мы отвечаем

«Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?»

Педагог-психолог
МБДОУ д/с № 3 «Тополек»
Акагюндюз Е.

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

Различают 3 степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

Легкая адаптация ребенок вливается в новый коллектив безболезненно (это происходит приблизительно в течение месяца).

Можно заметить временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней). Неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, игровой активности приходят в норму за 20-30 дней. Характер взаимоотношений с взрослыми и сверстниками практически не изменяются. Заболеваний не возникает.

Средняя адаптация в среднем, этот период длится до двух-трех месяцев.

Малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически «всплакнуть», но ненадолго. Сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней, речевая активность (30-40) дней эмоциональное состояние (30 дней), двигательная активность (30-35 дней). Взаимодействия со сверстниками и взрослыми не нарушаются. К сожалению, чаще всего в это время заболеваний не избежать.

Тяжелая адаптация может длиться месяцами: от 2 до 6 месяцев.

В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть от полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо – резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен). Видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности. Малыш часто болеет (болезнь часто связана с нежеланием идти в детский сад).

Причинами тяжелой адаптации могут быть:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада;
- наличие отрицательных привычек (сосание соски, укачивание);
- неумение занять себя игрушкой;
- несформированность необходимых культурно – гигиенических навыков;
- возраст ребенка.

Главная причина – отсутствие опыта общения с взрослыми и детьми.

Как помочь ребенку легче адаптироваться?

1. Создать спокойный, бесконфликтный климат в семье. Щадить нервную систему. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, - избегать многолюдных мест, сократить просмотр телевизора.

2. Не реагировать на выходки, не наказывать за капризы.

3. Адаптация должна проходить постепенно.

4. Поиграть с ребенком домашними игрушками в детский сад.

5. Можно взять любимую игрушку в детский сад. Уговорить ребенка оставить ее переночевать.

6. Найти что-то привлекательное в детском саду.

7. Не высказывать сожаления, что отдаете ребенка в детский сад. Не показывать беспокойства. Расставаться с ребенком легко и быстро. Расставаясь, не забыть заверить, что непременно вернетесь за ним.

8. В выходные поддерживать такой же режим дня, как в детском саду.

9. Если ребенок тяжело расстается с мамой, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.

10. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении сада – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

11. Использовать разные способы прощания.

12. Не кутать ребенка, а одевать так, как необходимо в соответствии с температурой в группе и на улице.