При поступлении в детский сад каждый ребёнок переживает адаптационный кризис, в процессе которого происходит приспособление к новым условиям путём изменений на всех уровнях жизни маленькой личности.

На физиологическом уровне происходит изменение распорядка дня, режима питания, а так же условий удовлетворения многих других потребностей ребёнка на физическом уровне – например, тактильный контакт с матерью (прикосновения, объятья, телесные игры). До посещения детского сада малыш просыпался с лучами солнышка, нежился в своей кроватке, потом залезал под одеяло к маме и подолгу купался в маминой ласке.

Детский сад — новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на садик плачем. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Что даёт посещение детского сада ребёнку?

Общение со сверстниками;

Возможности для интеллектуального и физического развития;

Приобретение самостоятельности.

Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период.

Что такое адаптация?

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребёнка в новую среду и привыкание к её условиям. В силах родителей и педагогов сделать жизнь ребёнка счастливой, интересной и насыщенной.

Фазы адаптационного периода:

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребёнка к детскому саду:

Лёгкая (от 1 до 16 дней)

Средняя (от 16 до 32 дней)

Тяжёлая (от 32 до 64 дней)

Степень социальной адаптации зависит от индивидуально – психологических особенностей ребенка. Может происходить от одного дня и более.

Как должен быть подготовлен ребенок к периоду адаптации?

Должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки:

самостоятельно есть разнообразную пищу;

своевременно сообщать о своих потребностях: проситься в туалет или на горшок;

мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком;

Перед поступлением в детский сад домашний режим целесообразно приблизить к режиму детского учреждения;

С персоналом группы необходимо познакомиться заранее (рассказать о его привычках, особенностях поведения).

Алгоритм прохождения адаптации:

Ступенчатая адаптация

Чтобы привыкание к ДОУ было максимально безболезненным для ребенка, нужно сделать его постепенным (у каждого ребенка проходит индивидуально):

В течении 1-й недели ребенок посещает детский сад 1-2 часа;

В течении следующей недели увеличивается время пребывания на 1-1,5 часа (дети проходят основные режимные моменты);

Полная адаптация – 10-12 недель.

В период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:

Устройство лучше проводить во время вашего отпуска, так как в первое время ребенок находится не более 1-2 часов

(это регулирует воспитатель по мере наблюдения за малышом);

В период адаптации прислушивайтесь к советам и просьбам персонала;

В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья малыша и своевременно сообщать о них работникам детского сада;

В период адаптации малыш особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы;

Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку.

Первое время около месяца, стоит оставлять ребенка только до обеда. Если ребенок сам выразит желание остаться в группе и спать вместе с детьми, то оставляйте его. Если малыш еще не готов оставаться – не торопите события. Лучше немного подождать и не травмировать психику, чем поспешить и получить травму.

Некоторые родители ошибочно полагают, что если ребенок сходил 2-3 дня в группу нормально, то его можно оставлять на весь день. Это не так. Первая неделя – это знакомство с новым, настоящая адаптация начинается со второй недели, когда малыш понимает, что сюда ему придется ходить каждый день.

Я как педагог хочу дать совет ,если есть возможность, устраивайте иногда незапланированный выходной или даже небольшие каникулы.

Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой адаптации, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.

Искренне радуйтесь успехам малыша и ищите как можно больше плюсов.

В саду дети очень скучают по родителям, дома не отправляйте его играть с игрушками, если он хочет побыть с вами.

Создайте дома атмосферу уютной тишины и спокойствия.

Перед сном почитайте малышу книжку, послушайте музыку, спокойно поговорите о чем-нибудь.

Успешная адаптация малыша в д/с:

Нормальный сон (засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не разговаривает во сне;

Хороший аппетит;

Нормальное поведение, дома ведет себя обычно – не цепляется за маму, не бегает, не капризничает и т.п.;

Нормальное настроение, легко просыпается утром;

Желание идти в детский сад.

Признаки дезадаптации:

Нарушение сна, плохо засыпает, часто просыпается по ночам, разговаривает во сне, много ворочается, чаще встает по ночам на горшок или начинает писаться в кровати;

Нарушение аппетита, отказывается от еды, ест мало, жалуется на боли в животе;

Появление вялости, капризности;

Появление агрессивности, часто меняется настроение;

Ребенок стал чаще болеть.

Факторы, мешающие адаптации малыша к д/с:

Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;

Чрезмерная тревожность родителей;

Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;

Воспитание ребенка в духе вседозволенности;

Неврологическая симптоматика у ребенка: астеничность, гиперактивность и т.п.;

Болезненность малыша;

Несоблюдение режима дня дома

Помните:

Если семья и воспитатели настроены на сотрудничество, то сложности адаптации будут сведены к минимуму.

Дети одного и того же возраста по-разному привыкают к новым условиям. Это зависит от индивидуальных особенностей нервной системы.

На быстроту адаптации влияет и то, из каких условий ребенок приходит в детский сад, что меняется в его жизни.

Ребенок привыкнет быстрее, если сможет строить отношения с большим количеством детей и взрослых.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

Никогда не пугайте ребенка детским садом.

От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка.

По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроем обсуждайте предстоящий день.

Тогда он точно будет удачным и для вас и для вашего малыша.