

**Памятка для родителей:
"Адаптация ребенка в детском саду".**



Что такое адаптация к детскому саду

Адаптация ребенка к детскому саду — это способность малыша принять новую среду, новые условия жизни и новое окружение. Ребенок сталкивается с рядом изменений:

- рядом с ним не находятся постоянно мама, папа или другие близкие люди;
- ему приходится быть рядом с другими детьми;
- нужно слушаться воспитателя, чужих взрослых;
- от него требуют соблюдать распорядок дня детского сада;
- личностное общение воспитателя с ним недолгое, воспитатели общаются одновременно со всей группой ребятишек.

Все это приводит к внезапному стрессу у малыша. Он пытается протестовать или приспосабливаться к изменившимся условиям. Понять, что ребенок перегружен эмоционально и психологически, можно по признакам:

- резкая смена поведения — активные малыши затихают, а спокойные начинают вести себя агрессивно;
- откат в умениях ребенка — малыш, умеющий говорить, одеваться, ходить на горшок, после посещения детского сада
- отказывается от всех или от одного из этих навыков;
- у ребенка нарушается сон — он плохо засыпает и просыпается со слезами, отказываясь идти из дома в садик;
- у малыша пропадает аппетит, он не хочет есть незнакомую ему еду в незнакомом месте;
- у малыша на фоне общего стресса снижается иммунитет.

По мере того, как ребенок привыкает к детскому саду, все эти проблемы сглаживаются или полностью исчезают.

Степени адаптации:

По тому, как долго ребенок привыкает к детскому саду и как ярко выражены его реакции, проблемное поведение, выделяют степени адаптации.

Легкая адаптация

Это наилучший вариант развития событий. Ребенок привыкает к изменениям быстро, в течение месяца он втягивается в новые условия. По каким признакам судят о легкой адаптации:

- малыш без истерик и слез отпускает маму, не пытается выбежать из группы, остановить уходящего родителя;
- он умеет контактировать с другими детками, не боится первым идти на контакт;
- когда обращается к воспитателям, смотрит им в глаза;
- может попросить о помощи;
- рассказывает дома о том, как провел время в детском саду;
- легко подстраивается под распорядок дня;
- адекватно реагирует на похвалу или неодобрительные замечания воспитателей;
- может заниматься чем-то самостоятельно, не требует постоянного внимания к себе.

Средняя адаптация

Средняя адаптация затягивается на срок не меньше полутора месяцев. Малыш показывает, что ему не нравится такая смена обстановки, он часто болеет, но постепенно подстраивается под изменившееся окружение и способен влиться в детский коллектив. Как ведет себя малыш при средней степени адаптации:

- ему тяжело отпустить маму, после того, как родители ушли, он некоторое время плачет;
- если ребенка отвлечь, он забывает о расставании и играет;
- малыш общается с воспитателями, с другими детками;
- он адекватно реагирует на обращение старших, на замечания;
- ребенок соблюдает правила и распорядок дня;
- он не часто конфликтует с другими детьми или воспитателями

Тяжелая адаптация

Детки, которым адаптация дается особо тяжело, привыкают к садику от двух месяцев до нескольких лет. Бывают случаи, когда ребенок не может никак адаптироваться и не может посещать садик. Как понять, что у малыша тяжелая адаптация к детскому саду:

- ему очень сложно отпустить родителей, расставание затягивается, сопровождается слезами, истериками или оцепенением;
- малыш отказывается заходить из раздевалки в помещение группы;
- он не хочет общаться ни со взрослыми, ни с другими детками;
- он не хочет кушать, спать днем, играть;
- проявляет агрессию или замкнутость;
- когда к нему обращаются воспитатели, реагирует неадекватно (пугается или плачет).

Что влияет на адаптацию

Чтобы адаптация ребенка прошла успешно, нужно учитывать ряд факторов. На длительность адаптационного периода влияет возраст малыша, уровень его психологического, интеллектуального и физического развития, его здоровье и степень общительности, социализации.

Возраст малыша

По мнению психологов, оптимальный возраст для начала посещения детского сада — три года. Если малыша отдают в сад слишком рано, он просто еще не умеет общаться с другими детками и ему трудно принять новую обстановку.

В возрасте от года до трех лет формируются детско-родительские отношения. Разлука с мамой в это время нарушает у малыша базовое доверие к миру, ему страшно, что мама не вернется.

Более взрослым деткам поход в садик дается легче еще и потому, что у них есть навыки самостоя-

тельности, необходимые для посещения садика: одеваться, кушать, пить, ходить на горшок. Когда у ребенка есть базовые навыки самообслуживания, привыкание к саду проходит легче.

Здоровье малыша

Деткам с хроническими заболеваниями тяжелее привыкнуть в детском саду.

Из-за особенностей здоровья, повышенной привязанности к родителям им тяжело расставаться надолго с близкими.

Ребятишкам, болеющим часто и подолгу, врачи рекомендуют не торопиться с садиком.

Психологическое развитие малыша

Если психологическое развитие ребенка отклоняется от средних показателей, это сказывается на успешном привыкании к саду.

Когда малыш отстает в развитии, ему нужна особая программа коррективки, компенсации, чтобы он смог догнать остальных деток в развитии и познавательной активности.

Если у ребенка развитие выше среднего, ему тоже сложно влиться в детский коллектив, трудно контактировать с остальными ребятами из-за разных уровней развития познавательных способностей.

Степень социализации

Чем проще малышу заводить знакомства, общаться с другими детьми и взрослыми, тем проще проходит его адаптация. К садику быстрее привыкают те детки, которые не общались раньше только с родителями и ближайшими родственниками.

Деткам, у которых нет опыта общения с другими детьми, тяжело дается адаптационный период. Они не умеют общаться, не знают, как разрешать конфликты — это пугает и тревожит их.



Этапы адаптации

Адаптация — процесс сложный, состоящий из нескольких этапов. На протяжении каждого из периодов есть своя интенсивность негативных реакций малыша:

1. Первый этап — острый период. Ребенок возбужден, он нервничает, капризничает, плачет, могут быть истерики. На этом этапе стресс приводит к снижению иммунитета малыша.
2. Второй этап — умеренно острый период. Негативные реакции уже не так ярко выражены, ребенок начинает приспосабливаться к переменам. Возбуждение снижается, улучшается аппетит, сон, эмоциональное состояние малыша.
3. Третий этап — компенсированный. В этот период формируется стабилизация состояния малыша. Он вливается в коллектив, восстанавливаются его привычные реакции. Появляются новые навыки самостоятельности.

Советы родителям по адаптации ребенка к детскому саду:

1. Подготовьтесь к саду. Расскажите ребенку, зачем ходят в садик, что там делают.

Расскажите о игрушках, занятиях, новых друзьях. Обязательно объясните, как вести себя, если захотелось в туалет на прогулке, что делать, если малыша обидели, если он ударился или испачкался. Страх — в незнании. Когда ребенок знает, что его ждет, ему не так страшно.

2. Будьте позитивны. Будьте готовы отпустить ребенка, доверить его чужим людям.

Расставайтесь с малышом спокойно, с любовью, а не слезами на глазах и трепещущим сердцем. Не ругайте в присутствии ребенка ни садик, ни воспитателей.

3. Создайте ритуалы, поддерживайте их. Однообразие, известных ход событий очень успокаивают. Найдите со своим малышом свои ритуалы: как вы прощаетесь, обнимаете, целуете, что говорите. Как вы встречаетесь, что говорите и что делаете при встрече.

4. Не говорите малышу грубостей. Никогда не срывайтесь на ребенке, не угрожайте ему тем, что оставите в саду и не придете за ним, если он не будет

плакать. Сдерживайте себя, ваша злоба и несдержанность — опасные зерна. Ваша любовь и терпение это то, что даст плоды любви и благодарности в будущем.

5. Понимайте малыша. Жалейте его, поймите, как ему нелегко в этот период. Уделяйте ему

больше внимания и ласки, и не перегружайте дополнительными занятиями, кружками и прочими развивающими занятиями.

6. Будьте ответственны за свое решение. Не нужно ждать, что ваш ребенок легко и без проблем пойдет в садик. Будут слезы, будут негативные эмоции. Этого не нужно бояться.

Важно понимать, для чего вы это делаете. Помогите ребенку пройти этот непростой период, поддерживайте его, дайте понять, что видите, как ему трудно, но он такой молодец, так хорошо справляется.

Ошибки родителей, чего нельзя делать:

1. Сравнивать. Ваш ребенок не обязан привыкнуть к садику так же быстро, как дети ваших друзей или знакомых.

2. Обманывать. Если пообещали, что заберете ребенка через час — так и сделайте. Если будете обещать забрать пораньше, а приходите поздно вечером, ребенок перестанет вам доверять, будет чувствовать, что его предают.

3. Наказывать долгим пребыванием в саду. Нельзя наказывать ребенка за провинности более долгим пребыванием в садике, от этого адаптация пойдет только хуже.

4. Подкупать. Дарить игрушки и сладости только за хорошее поведение в саду. В дальнейшем это может привести к шантажу, когда дети требуют ежедневных подарков, а если их нет — устраивают истерики.

5. Отводить в сад больного ребенка. Если малыш плохо чувствует себя, не нужно вести его в сад. Это только больше ослабит ребенка, и болезнь может затянуться на длительный срок.

6. Уходить, не попрощавшись с малышом, тихо исчезнуть. Это подрывает базовое доверие ребенка к вам: раз мама может так внезапно исчезнуть, она может и не вернуться, в этом случае адаптация к саду только задерживается.