Адаптация ребенка в детском саду.

Адаптация-это очень сложный и тяжелый для детского организма и детской психики процесс. Переживаемый маленьким человеком стресс затрагивает жизнедеятельность, в той или иной мере нарушает нормальную работу всех основных систем человеческого организма. Неудивительно, что сильно страдает иммунитет, естественная защита ребенка от болезней уменьшается, и он подвержен частым простудам. Болезни прерывают процесс адаптации ребенка в детском саду, и после выздоровления, к сожалению, он начинается заново.

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 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. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка: тревога, связанная со сменой обстановки. При этом из привычной спокойной домашней обстановки, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей и ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же нарушается личный режим дня, для ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад.

Для хорошей адаптации: маме нужно уметь спокойно воспринимать то, что ребёнок отказывается оставаться в садике без неё, и быть готовой к тому, что даже если он до этого момента легко оставался с няней, бабушкой или другими родственниками, в детском саду могут возникнуть сложности.

Родителям надо запастись терпением! Будьте ласковыми и внимательными к своему ребёнку. Сохраняйте своё спокойствие, ведь ребёнок чутко улавливает и чувствует ваше настроение. Создайте дома спокойную обстановку, больше гуляйте, пораньше укладывайте ребёнка на ночной сон, окружите его любовью. Прислушайтесь к предложениям и советам воспитателей. Если есть возможность, не спешите выходить на работу.

Чтобы ребёнок с первого дня посещения садика не воспринял родителей монстрами, бросившими ребёнка в детском саду, надо заранее правильно подготовить чадо к садику.

Советы

1. Заранее познакомьтесь с режимом в детском саду, и на основании его подкорректируйте свой домашний режим (время дневного сна, приёмов пищи). Приучите ребёнка к тому, что обед должен состоять из трёх блюд.
2. Готовьте ребёнка заранее к временной разлуки с вами и дайте понять, что он уже большой. Например, сказать малышу: «ты теперь большой, как мама и папа! Будешь ходить на работу и работать в детском саду мальчиком (девочкой)». Дети любят взрослые задания.
3. Настраивайте ребёнка на мажорный лад. Внушать ему, что он дорос до сада и стал таким большим – очень важно.
4. Готовьте ребёнка к общению с другими детьми: чаще проводите время на детских площадках, парках, ходите на детские праздники.
5. Научите ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания (одеваться, раздеваться и т.п.).

Примерные сроки и критерии успешной адаптации ребёнка в детском саду.

1. Лёгкая адаптация – сдвиги нормализуются в течение 10-15 дней, ребёнок прибавляет в весе, адекватно ведёт себя в коллективе, болеет не чаще обычного.
2. Адаптация средней тяжести – сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребёнок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса.
3. Тяжёлая адаптация – длится от 2 до 6 месяцев, ребёнок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить, как физическое, так и психическое истощение организма.

После возвращения из детского сада в период привыкания, желательно не оставлять малыша одного, заниматься с ним спокойными играми, гулять перед сном. Нормальное развитие и воспитание детей в коллективе, укрепление их здоровья могут обеспечить лишь совместные усилия семьи и детского сада, поэтому, мы призываем вас к тесному контакту, к постоянному продуктивному общению.