

Консультация для родителей воспитателя Уколовой М.О. на тему: «Адаптация детей к детскому саду»

В детский сад – без слёз: что нужно знать родителям о периоде адаптации?

Тема адаптации ребёнка к детскому саду не теряет своей актуальности. Многие родители сталкиваются с трудностями привыкания сына или дочери к новым условиям и не знают, как правильно их разрешить.

В данной статье мы расскажем мамам и папам, в чём заключается адаптация ребёнка к дошкольному учреждению, какие существуют степени и этапы привыкания, и как помочь малышу поскорее адаптироваться в детском коллективе.

Что такое адаптация?

Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы он смог привыкнуть к ней, должен пройти период адаптации. Этот термин означает способность приспосабливаться к условиям внешней среды, подстраиваться под них.

Во время адаптации происходит перестройка деятельности практически всех систем детского организма.

Адаптация ребёнка к условиям детского сада, как правило, сопровождается следующими явлениями:

- происходит регресс навыков (ребёнок временно «забывает», как ходить на горшок, держать ложку и т. д.);
- ухудшается сон и аппетит;
- ребёнок выглядит подавленным, вялым, заторможенным;
- частые капризы, истерики по любому поводу.

Существуют 3 категории детей. У одних адаптационные проблемы начинаются сразу, у других – спустя 2-3 недели, у третьих видимые изменения отсутствуют. Это связано со многими факторами и зависит от адаптивных возможностей организма ребёнка.

Пугаться изменений в поведении сына или дочери не стоит. Таким образом организм ребёнка справляется с возникшим стрессом и приспосабливается к новым условиям.

Степени адаптации.

Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степень адаптации ребёнка к детскому саду.

Лёгкая степень

Ребёнок с лёгкой степенью адаптируется в среднем 2-4 недели. Для лёгкой степени адаптации будут характерны следующие показатели:

Сон: ребёнок спокойно спит во время дневного и ночного сна, может иногда просыпаться, но легко засыпает снова.

Аппетит: хороший, может присутствовать избирательность в блюдах.

Эмоциональное состояние: ровное, спокойное.

Поведение: без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе. Может занять себя игрой.

Общение со взрослыми и сверстниками: идёт на контакт с воспитателями и детьми, может попросить педагога о помощи, включается в игру со сверстниками.

Даже при лёгкой степени адаптации у ребёнка первое время могут наблюдаться нарушения сна и аппетита.

Средняя степень.

Средняя степень адаптации длится больше месяца. Ребёнок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов.

Об адаптации средней степени тяжести можно судить по следующим критериям:

Сон: ребёнок временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый.

Аппетит: может отказываться от некоторых блюд, ест мало.

Эмоциональное состояние: часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время.

Поведение: с трудом расстаётся с мамой, после её ухода подолгу стоит в одиночестве у окна.

Общение со взрослыми и сверстниками: интереса к общению не проявляет, постоянно спрашивает у педагога, скоро ли придёт мама.

Ребёнок с тяжёлой степенью адаптации может привыкать к детскому саду более 2 месяцев, а может и не привыкнуть вовсе. Тогда врачи рекомендуют отказаться от посещения дошкольного учреждения.

Тяжёлая степень.

Тяжёлое привыкание характерно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

О том, что ребёнку нелегко даётся адаптация к детскому саду, можно судить по следующим показателям:

Сон: ребёнок не спит в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи.

Аппетит: пониженный, может отказываться от приёма пищи.

Эмоциональное состояние: подавленное, ребёнок как бы уходит в себя или наоборот агрессивен.

Поведение: после ухода мамы плачет, кричит, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в раздевалке.

Общение со взрослыми и сверстниками: на контакт не идёт или проявляет агрессию к детям и взрослым.

О завершении адаптационного периода у ребёнка можно судить по стабилизации всех показателей.

Как помочь ребёнку адаптироваться?

Правила успешной адаптации.

Правило 1. Заранее познакомьтесь с персоналом детского сада, режимом дня и условиями пребывания.

Правило 2. Привыкание ребёнка к детскому саду должно происходить либо в летнее, либо в зимнее время для снижения риска инфекционных заболеваний.

Правило 3. Прививки, медицинские осмотры и прочие посещения врачей должны быть строго до поступления ребёнка в детский сад.

Правило 4. Ребёнок в первые дни должен оставаться в детском саду на 1-2 часа. Хорошо, если это время совпадёт с утренней прогулкой.

Правило 5. Увеличивать время пребывания ребёнка в группе нужно постепенно, с учётом рекомендаций воспитателя.

Правило 6. Если ребёнок заболел, маме или папе необходимо остаться с ним дома.

Правило 7. Родителям необходимо предупреждать воспитателя обо всех особенностях поведения ребёнка, его привычках и склонностях.

Правило 8. Забирая малыша домой, обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, как ребёнок себя вёл в течение дня.

Соблюдая все эти правила, родители значительно облегчают адаптационный период ребёнка в детском саду.