

## **Адаптация ребенка в детском саду.**

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке. То время, когда ребенок приспосабливается к детскому саду, является кризисным. Принято считать что период адаптации длится у ребенка один месяц. В это время ребенку в детском саду рекомендуют укороченное пребывание в группе в течение дня и не делают прививок. Именно в течение первого месяца от начала посещения детского сада большинство детей (90%), заболевают ОРВИ. Через месяц ребенок считается адаптировавшимся к посещению детского сада. На самом деле продолжительность периода адаптации у каждого ребенка своя, индивидуальная, одни дети привыкают к садику быстрее, другие медленнее, третьи вообще наотрез отказываются от посещения детского сада или болеют так часто и долго, что маме приходится сидеть с ребенком дома. По тому, как дети привыкают к дошкольному учреждению, адаптационный период делят на 3 группы:

Легкий, средний и тяжелый. Легкая адаптация, до 1 месяца - почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают ДООУ без особых потерь.

В случае адаптации средней тяжести ребенок испытывает стресс и все периоды увеличиваются.

При тяжелой адаптации процесс затягивается до полугода и дольше, ребенок начинает непрерывно болеть. В таком случае лучше прекратить посещение садика на год, укрепить здоровье ребенка, а через год начать посещение садика снова.

Главное обстоятельство, провоцирующее стресс у ребенка, - это отрыв от матери и оставление ребенка одного с незнакомыми детьми и чужими, незнакомыми взрослыми. Ведь до сих пор, оказываясь в новой ситуации, ребенок получал поддержку матери, ее присутствие укрепляло его в новой, необычной ситуации, создавало психологический комфорт. А теперь? В детском саду ребенку надо самому приспособиться к новым условиям, правилам и требованиям.

Следует учесть и то, что у ребенка младшего дошкольного возраста потребность в общении со сверстниками только формируется. Из-за неумения договориться и несформированности навыков совместной игры часто возникают конфликты. В итоге первые дни в детском саду оставляют негативное впечатление и, как результат, следуют яростные отказы от дальнейшего посещения, слезы, истерики, психосоматические заболевания.

Некоторые дети первое время посещают детский сад с удовольствием. Но, как показывает опыт, родители рано радуются. Слезы и истерики могут начаться через неделю, а то и больше после начала посещения ребенком

детского сада, когда эффект новизны пройдет. Новые игрушки будут уже не интересны, да и ребенок к этому времени разберется, что не все так прекрасно в детском саду.

Во время адаптации ребенка к детскому саду у него может нарушиться сон, снизиться аппетит, у части детей регрессирует речь и утрачиваются навыки самообслуживания. Привыкание происходит не сразу, поэтому получается, что ребенок испытывает длительный стресс, который, как известно, действует на весь организм, причем особенно сильно на слабые места этого организма. Поэтому все хронические заболевания в первые месяцы посещения детского сада могут обостриться. У ребенка в период адаптации к детскому саду преобладают отрицательные эмоции; двигательная активность либо сильно падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности. Все эти негативные сдвиги в детском организме проходят, когда адаптация заканчивается.

Факторы провоцирующие стресс:

1. В огромной степени стресс провоцирует отрыв от матери. Конечно же, малыш неразрывно связан с мамой. И вдруг его любимая и самая прекрасная на свете мама бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей и взрослых.

2. Чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь сделать что-то не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери.

3. Обычно, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации к детскому саду, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

4. Кризис трёх лет, который может наложиться на период адаптации ребёнка, иногда осложняет её прохождение.

Как же помочь ребенку быстрее адаптироваться?

Начнем с самых простых способов:

1. Чем больше ребенок будет уметь делать сам, тем легче ему будет в садике.
  - Хорошо, если он умеет сам пить из чашки и есть ложкой — не будет сидеть за столом, ждать, когда его накормят и нервничать, или не откажется совсем есть в садике, потому, что воспитатели не умеют кормить, да еще и развлекать, так как мама. Ребенок будет сытым и спокойным, а не голодным и капризным.

- Сам одевается и раздевается — не будет ждать своей очереди, чтобы его одели на прогулку или раздели после нее — не перегреется.
  - Сам пользуется унитазом, садится на горшок или хотя бы просится на него — не будет ходить в мокрых штанах или намеренно задерживать стул.
2. Чем лучше ребенок разговаривает — тем легче ему общаться с детьми и воспитателями — выразить свои желания. Нужно познакомить ребенка с другими детьми, а заодно и с их родителями — расширять круг общения.
  3. Надо гулять там, где много детей, учить ребенка не бояться их и не обижать других, а играть с ними. Можно погулять на территории садика, объяснить ребенку, что скоро он будет сюда ходить каждый день, рассказать, что он будет делать в садике. Гулять на территории садика вечером, чтобы ребенок видел, как родители забирают детей.
  4. Нужно сделать режим ребенка максимально приближенным к расписанию садика. Вставать утром пораньше, завтракать, обедать спать и полдничать, как в садике, между завтраком и обедом выйти погулять.
  5. Ознакомиться с меню садика и максимально приблизить к нему рацион питания ребенка.
  6. Укрепить здоровье
    - Питание ребенка должно быть полноценным. Содержать достаточное количество белков, жиров, микроэлементов и витаминов: все эти вещества участвуют в образовании антител, а значит укрепляют иммунитет. Поэтому в питании ребенка обязательно должны быть мясо, морская рыба, молоко (кефир), яйца, творог; свежие овощи и фрукты; растительное и сливочное масло.
    - Чаще всего дети идут в садик в августе-сентябре. А лето самое лучшее время для закаливания: полезно много гулять, делать воздушные ванны, ходить босиком, купать ребенка в открытых водоемах.
    - Ребенок, который впервые идет в детский сад, должен быть здоров, а если у него есть хронические заболевания — они должны быть в состоянии ремиссии.
    - Лучше, если ребенок пойдет в садик не в сентябре, а в мае, июне или хотя-бы в начале августа. Тогда начало посещения садика не совпадет с ухудшением погоды и началом волны ОРЗ. Тогда ребенку будет легче адаптироваться к садику и не заболеть.
    - Обязательно организовать ребенку постепенное привыкание к садику. Многие родители торопят события, стараются скорее оставить ребенка в садике на весь день — это увеличивает риск срыва адаптации и развития заболеваний.

Во время привыкания к садику **не рекомендуется:**

- Пугать и наказывать ребенка садиком: (Вот пойдешь в дет.сад, там тебя научат, как надо себя вести),
- Плохо говорить о воспитателях при ребенке,
- Приучать еще к чему- то новому или отучать от чего-то, возлагать на ребенка новые обязанности,
- Резко менять режим дня во время болезни, по праздникам, в выходной.

**Рекомендуется:**

- Настраивать ребенка на хороший лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Договариваться с ребенком, когда Вы его заберете и стараться не опаздывать.
- Давать с собой первое время любимую игрушку или мамино фото, так малышу будет комфортнее.
- Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.
- Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадить его ослабленную нервную систему.
- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
- Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

- Не реагировать на выходки ребенка и наказывать его за детские капризы.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.
- При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.

Если вы хотите узнать больше о том, как обстоят дела вашего малыша в садике, поиграйте с ним домашними игрушками в детский сад. Пусть одна из этих игрушек будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и предложите решение его проблемы через нее, ориентируя игру на положительный результат.

Желаем Вам удачи и здоровья вашим детям!