

Адаптация к детскому саду

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, рациона питания, системы поведенческих реакций малыша, необходимостью устанавливать социальные связи, **адаптироваться к новым условиям жизни**.

В результате ребенку приходится приспосабливаться к новым **условиям**, а это в свою очередь требует от него разрушения некоторых уже сложившихся ранее связей и быстрого образования новых. На данном этапе ребенок переживает **адаптационный период**.

Адаптация – это приспособление организма к новым **условиям**, что является необычной ситуацией в жизни ребенка, следовательно, стрессовой, требующей более внимательного, терпеливого отношения к нему.

Адаптация ребенка к новым обстоятельствам жизни — сложный процесс, как для детей, так и для взрослых: родителей и воспитателей. Многие дети не способны выразить свои чувства словами, поэтому появляются значительные перемены в их поведении. Но если отнестись к малышу внимательно, то эти временные отклонения пройдут быстрее и менее болезненно для взрослых и ребенка.

Основные критерии **адаптации ребенка к условиям ДОО** :

- поведенческие реакции;
- уровень нервно – психического развития;
- заболеваемость и течение болезни;
- главные антропометрические показатели физического развития (*рост, вес*).

Некоторые проявления, на которые стоит обратить внимание родителям:

В этот период ребенку могут быть свойственны:

эмоциональная нестабильность, перепады настроения, плаксивость, агрессивность, потеря интереса к любимым игрушкам и занятиям;

речь может «*вернуться*» на несколько месяцев назад, и это относится не только к речи. Ребенок вдруг начинает демонстрировать то поведение, которое было у него год назад. Не стоит проявлять особого беспокойства по этому поводу, а тем более бранить и стыдить ребенка. В состоянии тревоги нам всем частенько хочется побыть детьми, как бы спрятаться от проблем, уйти туда, где было безопасно и комфортно.

повышается восприимчивость к инфекционным заболеваниям, так как эмоциональные нагрузки ослабляют иммунитет ребенка.

Такие симптомы, несомненно, тревожат родителей и создают дискомфорт ребенку.

Все вышеперечисленные признаки являются наиболее типичными при **адаптации малыша к ДОО**. Их появление свидетельствует скорее о норме, чем о патологии. Так как психика при нормативном функционировании должна реагировать на изменение **условий жизни**. И то, что эти реакции проявятся в поведении ребенка вне зависимости от его и нашего с Вами желания, совершенно естественно. Другое дело, как долго они будут сохраняться, и омрачать детскую душу переживаниями. Но следует учитывать то, что нет абсолютно одинаковых

детей, особенности функционирования нервной системы различны у каждого отдельного ребенка и есть признаки, на которые необходимо обратить особое внимание.

Признаки невротических реакций в период **адаптации** :

рвота;
повышенное пристрастие к личным вещам;
наличие страхов;
неуправляемое поведение;
стремление спрятаться от взрослых;
истерические реакции;
тремор (*дрожание*) подбородка, пальчиков;
сосание пальца, появление подёргивания части лица или тела;
недержание мочи или кала, как днем, так и ночью;
выщипывание волос, бровей, ресниц, расчесывание отдельных участков тела до крови.

Если Вы обнаружили хотя бы 1-2 из перечисленных симптомов у Вашего ребенка - обратитесь к детскому НЕВРОЛОГУ!

Данные эмоциональные и поведенческие трудности, возникающие у детей при **адаптации к условиям детского сада, безусловно**, требуют от родителей повышенного внимания, участия, отношения к проблемам ребенка в указанный период. Не стоит впадать в панику, винить себя и малыша в проблемной ситуации. Повышенная тревожность в данной ситуации — явление не уникальное и даже типичное. **Адаптация ребенка к условиям ДОО не простой**, иногда длительный процесс. Но только в руках у родителей имеются все необходимые возможности для того чтобы сделать его менее болезненным и драматичным.

Советы родителям по **адаптации ребенка к ДОО**.

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения ДОО.

2. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес ДОО и его сотрудников.

3. Не наказывайте и не запугивайте детским садом и воспитателями.

4. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка, старайтесь придерживаться режима ДОО.

5. Дома проговаривайте с ребенком все режимные моменты, которые будут происходить с ним в ДОО: «Мы придем в детский садик, я помогу тебе раздеться, вместе с тобой сложим вещи в шкафчик, попрощаемся, и ты войдешь в группу, поздороваться с воспитателем, детьми, поиграешь, погуляешь, пообедаешь, и я за тобой приду».

Благодаря таким разговорам ребенок привыкает к определенной последовательности событий, знает в какой момент за ним придут, все это упорядочивает его нарушенную жизнь.

6. Не отучайте ребенка от вредных привычек в период **адаптации**.

7. Создайте в доме спокойную, бесконфликтную обстановку.

8. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест (цирк, театр, сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить ослабленную

нервную систему ребенка. Помните, что даже избыток положительных эмоций излишне напрягают и без того перегруженную психику ребенка.

9. Будьте терпимы к капризам ребенка. При явно выраженных невротических реакциях лучше оставить ребенка дома.

10. Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте, целуйте, называйте ласково по имени.

11. Не планируйте важных дел в первые недели пребывания ребенка в ДОО. Выход на работу необходимо заранее спланировать с учетом периода привыкания малыша. Это поможет снизить нагрузку на нервную систему мамы, ведь дети чувствуют любые перемены в эмоциональном состоянии матери и реагируют на них изменением поведения.

КРИТЕРИИ АДАПТАЦИИ

В различных источниках приводят различные критерии процесса **адаптации**.

Необходимо учитывать: **адаптационный** период протекает в течение от 10 до 128 дней.

По длительности выделяют три вида **адаптации** :

Легкая **адаптация** : от 10 до 15-25 дней.

У ребенка на 8 – 16 день нормализуется сон, он нормально начинает есть.

Настроение преобладает бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем.

Отношения к близким взрослым не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным.

Интерес к окружающему восстанавливается в течение 2 – х недель при участии взрослых.

К концу первого месяца восстанавливается активная речь.

Ребенок болеет не более 1 раза, сроком не более 10 дней, без осложнений.

Адаптация средней тяжести : от 25 до 40-60 дней.

Сон и аппетит восстанавливается лишь через 20-40 дней.

Настроение не устойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня.

Отношение к близким людям: эмоционально – возбужденное (*плач, крик при расставании и встрече*).

Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным

Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется.

Заболеваемость от 2-х раз, сроком не более 10 дней, без осложнений.

Изменения в вегетативной системе: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (*диатез*) – в течение 1,5 – 2 недель.

Адаптация тяжелой степени : более 40-60 дней.

Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами.

Аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, неконтрольный стул.

Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет.

Поведенческие реакции нормализуются лишь на 60 день пребывания в ДОО.

Отношение к близким людям: эмоционально – возбужденное, лишенное практического взаимодействия.

Отношение к детям: избегает общения, сторониться или проявляет агрессию.

Речь не использует или имеет место задержки речевого развития на 2-3 периода.

Заболеваемость более 3 – х раз в месяц, более 10 дней.

Адаптационный период для каждого ребенка проходит по-разному и определяется особенностями его нервной системы, уровнем развития общения, общим эмоциональным фоном (настроением, семейными обстоятельствами. Необходимо помнить, что перемены в жизни ребенка – это также тест на родительскую компетентность, показатель того насколько родители готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности. Помните о том, что на новом жизненном этапе малыш учиться приобретать опыт построения отношений с миром и Вами, делает важные шаги на пути своего развития, развития своей личности. Родительская поддержка, принятие тревог и забот ребенка, уверенность в том, что он справится со всеми трудностями придадут маленькому человеку веру в свои силы и обеспечат необходимый эмоциональный настрой.

Адаптационный период считается законченным, если:

спокойное, бодрое, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;

уравновешенное настроение в течение дня;

адекватное отношение к предложениям взрослых;

общение с ними по собственной инициативе;

умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;

желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца;

спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени;

спокойный ночной сон, без просыпания до утра.

Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что **адаптационный период закончился**. •

<https://www.maam.ru/detskijsad/adaptacija-rebyonka-k-uslovijam-dou.html>