

## Адаптация ребенка в детском саду.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке. То время, когда ребенок приспосабливается к детскому саду, является для него кризисным. По тому, как дети привыкают к дошкольному учреждению, адаптационный период делят на несколько групп.

Легкая адаптация. Почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают садик без особых потерь.

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
- временное нарушение аппетита (норма по истечении 10 дней);
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т. д.)
- изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;
- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;
- функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течении месяца (2-3 недели нормативно).

Средняя адаптация. Все нарушения выражены более и длительно:

- сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней,
- ориентировочная деятельность (приходит в норму через 20 дней),
- речевая активность (восстанавливается за 30-40 дней),
- эмоциональное состояние (стабилизируется за 30 дней),
- двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней.

Взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается.

Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания.

Время тяжелой адаптации (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка.

Данный тип адаптации характеризуется:

-снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении),

-резким нарушением сна,

-ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии или подавленного состояния в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения).

-обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии.

При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

Очень тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок.

Каждый ребенок индивидуален. Для каждого период адаптации в саду свой. Степень продолжительности привыкания зависит от разных факторов: характер ребенка, личность воспитателя, состояние здоровья малыша, атмосфера в семье, отношения между родителями, даже степень подготовки родителей отдать своего ребенка в сад тоже играет важную роль. Полная адаптация происходит в течение 2-3 месяцев, и вовремя этого периода надо как можно больше уделять внимания ребенку. Раньше забирать его из садика, если ребенок обедает в саду, то дома стоит уделить особое внимание ужину и готовить только любимые блюда вашего малыша, интересуйтесь делами ребенка, чем он занимался в садике, подружился ли с другими детьми, восхищайтесь его рисунками, которые он приносит домой.

Ваше чуткое отношение и доброе участие скоро принесут свои плоды, и ребенок будет с радостью ходить в детский сад.

Что можно посоветовать для скорейшего привыкания малыша?

1. Готовьте ребенка к саду на позитивных нотах. Рассказывайте больше хорошего малышу о садике, как ему там будет здорово, что он может делать там, чего нет дома, хвалите малыша почаще и говорите, что он уже вырос и стал большим и уже готов ходить в сад.

2. Не растягивайте прощание. Когда уходите и оставляете ребенка в саду, то делайте это быстро и легко. Не показывайте ваших переживаний, потому что дети очень четко чувствуют эмоции родителей. Если вы все-таки не

можете скрыть своего волнения, то поручите отвести ребенка в сад кому-то другому, бабушке или папе, например, тому, с кем легче расставаться.

3. В период адаптации ребенка в детском саду как можно раньше забирайте ребенка домой.
4. Дома должна быть атмосфера любви, доверия и спокойствия.
5. Не нагружайте нервную систему малыша вовремя адаптации. Старайтесь уменьшить просмотр мультфильмов, не посещайте шумные места, такие как цирк, зоопарк, где ребенок может легко возбудиться.
6. Не стоит слишком тепло одевать ребенка в садик.
7. Не меняйте режим детского сада на время выходных.
8. Игнорируйте капризы ребенка, не поддавайтесь его манипуляциям.
9. Если что-то вас беспокоит в психике или здоровье ребенка, то не откладывайте визит к врачу.

Желаю Вам удачи и здоровья вашим детям!