Адаптация в детском саду

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детскому саду.

Что такое адаптация?

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

В процессе приспособления – адаптации – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
-утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);

- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, всё «станет на круги своя».

Привыкание к детскому саду у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличием или отсутствием привычки выполнять требования взрослых, сформированностью навыков самообслуживания и т.д.

- При лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съедаемой ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается.
- При средней степени адаптации дети привыкают к садику дольше, до 2-3 месяцев.
- При тяжелой адаптации срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше.

Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу

приводить ребенка всего на 2 часа; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка и другие показатели адаптации в детском саду стабилизируются – оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. А потом – и на полный день. Время пребывания ребенка в детском саду индивидуально, определяется воспитателями на основе наблюдений за ребенком.

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

Основные правила легкой адаптации:

В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.

В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.

Не перегружайте малыша в период адаптации.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.

Будьте терпимее к капризам.

Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую игрушку.

Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш.

И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.

Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.

Обязательно скажите, что вы придете.

Придумайте свой ритуал прощания.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду**.**

Чего нельзя делать ни в коем случае:

Нельзя наказывать или сердиться на малыша.

Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии.

Нельзя пугать детским садом.

Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.

Нельзя обманывать ребенка.

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда ее не получают.

Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвется" сердце, когда они видит, как переживает

малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

Чтобы помочь себе, нужно:

Быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье.

Поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание.

Заручиться поддержкой.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!



Информацию подготовила: Джакупова Н.Г.
Воспитатель группы «Маргаритка»
Ноябрь 2026