Адаптация к детскому саду

При поступлении в детский сад в жизни ребенка произойдут значительные изменения. Он столкнется с определенным режимом дня, новыми требованиями к поведению, отсутствию родителей, стилем общения, отличным от домашнего. Ко всем новым условиям нужно привыкнуть, приспособиться, то есть адаптироваться.

Процесс адаптации – длится от двух недель… – до года. Каким образом?

Психологи выделяют три фазы адаптационного процесса.

1. **Острая фаза.**

В течение месяца возможны: повышенная возбудимость или общая заторможенность, увеличение перенесенных ОРЗ, нарушения сна, резкое снижение аппетита, веса, регресс речевого развития. Иногда может возникнуть недержание мочи (несмотря на то, что ребенок умеет пользоваться горшком). Все это может возникнуть в период адаптации. Но, в общем, это нормальное явление и происходит так потому, что ребенок очень любит своих родителей и не хочет с ними расставаться.

2. **Подострая фаза**

Длится от трех до пяти месяцев. Поведение ребенка становится адекватным. Негативные изменения, появившиеся в период острой фазы, сглаживаются. Нервное напряжение еще присутствует (иногда).

3. **Фаза компенсации**

В среднем продолжается три – шесть месяцев. Темп развития малыша заметно увеличивается. К концу года ребенок полностью адаптируется к условиям детского сада.

Выделяется три степени тяжести прохождения острой фазы.

Здесь используются такие характеристики, как **легкая адаптация, адаптация средней тяжести и тяжелая.**

При легкой адаптации привыкание продолжается в течение двух недель.

В поведении ребенка заметны незначительные негативные изменения, которые быстро исчезают. Малыш быстро справляется со стрессом, болеет не чаще обычного.

При адаптации средней тяжести изменения в самочувствии и поведении заметны в течение месяца. Ребенок болеет, но непродолжительно.

При тяжелой адаптации острая фаза затягивается и длится до шести месяцев. В результате такого длительного стресса защитная функция организма ослабевает, и малыш, едва оправившись после одной хвори, заболевает снова. В этом случае основная сложность в том, что ребенку приходится привыкать заново после каждой продолжительной болезни.

!!! Обязательно нужно подготовиться к тому, что малыш будет бурно реагировать на расставание с мамой. Помните, что нормально развивающийся ребенок не может не плакать, привыкая к ежедневной разлуке с матерью. Слезы малыша – это подтверждение вашей с ним тесной эмоциональной связи.

Чтобы помочь малышу привыкнуть к детскому саду, конечно же, нужно готовить его к предстоящему испытанию.

Начинайте готовить к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте детские площадки, приучайте к игре в песочнице, ходите на дни рождения друзей. Иногда оставляйте с кем – либо из родственников.

И наблюдайте, как малыш себя ведет: стесняется или конфликтует, уединяется или дерется, или же легко находит общий язык со сверстниками, тянется к общению. Знакомьте с элементарными правилами общения.

К режиму дня тоже необходимо подготовиться. Далеко не все дети привыкли вставать в семь утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2 – 3 месяца.

Меню – тоже ответственный момент. В том, что дети отказываются есть детсадовскую еду, вина отчасти их родителей. Если ребенок привык кушать всякие разные «особые продукты»: хлопья, йогурты ну и другие изыски, конечно, ему сложно воспринять другую пищу. Тут совет простой –

приучайте детей к обычной и здоровой пище – кашам, салатам, супам и т.д. Тогда проблем с едой не будет. Если ребенок с рождения не отличается хорошим аппетитом, то обязательно поговорите с воспитателем.

Как все будет проходить?

1. Первые два – три дня можно приводить ребенка в детский сад, предварительно покормив завтраком дома. Оставлять малыша на 2 часа.
2. После 2 – 3 дней удлиняем время пребывания до обеда, к концу недели можно оставить спать (все это обсуждается с воспитателем заранее). Забирать ребенка лучше вскоре после сна.
3. Просим Вас рассказать о ребенке как можно больше. Все, что считаете особенно важным.
4. В первое время лучше, чтобы ребенка приводил один и тот же родитель, но в некоторых случаях, особенно тяжелых, можно подключить папу, бабушку, с кем ребенок расстается спокойнее.
5. Можно давать ребенку с собой в группу любимую игрушку, предмет, который ему дорог, безопасный как для самого малыша, так и для других детей.
6. Момент, когда вы оставляете ребенка, всегда труден. Очень важно помнить, что прощание должно быть ласковым, но решительным. Процесс расставания не следует затягивать. Ведите себя ровно, спокойно. И спокойно убедите ребенка, что вернетесь за ним.
7. Когда оставите ребенка на несколько часов – Важный совет: хорошо, если в это время мама пойдет и займется каким – то очень важным делом. Нельзя сидеть на скамейке возле садика и нервничать. Но за ребенком необходимо вернуться в строго обещанное ему время. Рассчитать время – обязанность родителей. У наших деток очень сильные внутренние часики, и в указанное вами время ребенок будет сильно нервничать и переживать.

8. Дома относитесь к малышу более терпимо и внимательно. Играйте с ним. Обнимайте, дарите свою тепло и ласку.
9. Если что – то волнует вас в связи с детским садом, не обсуждайте это при ребенке ни в коем случае, но обязательно поделитесь опасениями, тревогой с воспитателями, психологом.

Процесс адаптации переживают не только дети, но и их родители. Но как бы ни было вам трудно, постарайтесь спрятать свою нервозность, раздражительность, помните, что малышу в тысячу раз сложнее. И Ваша главная задача помочь ему. Нужно помнить, что это временные трудности, с которыми обязательно справитесь Вы и Ваш ребенок! Желаем удачи!