

Консультация для родителей

«Адаптация ребенка в детском саду: что нужно знать родителям»

И для самого ребенка, и для его родителей период адаптации к детскому саду может быть волнительным и непростым. Одни дети привыкают к новому распорядку и новым правилам достаточно быстро, другие переживают адаптацию дольше и тяжелее. В этой статье разберемся с тем, как протекает адаптация к детскому саду, какие формы она может принимать и, что могут сделать родители в процессе привыкания, чтобы помочь ребенку.

Что такое адаптация

Адаптация — это привыкание и приспособление к новой среде или к новым условиям. В контексте нашего обсуждения адаптация ребенка — это привыкание к детскому саду, новым правилам, режиму, людям. Всем людям нужно время, чтобы адаптироваться, в том числе и малышам.

На адаптационный процесс у ребенка уходит много энергии и сил, его организм перенапрягается. Это может сказываться на общем самочувствии. В детском саду у малыша стресс может вызывать буквально все:

отсутствие мамы и папы рядом;

новый режим дня — есть нужно по часам, спать, гулять — тоже;

вокруг много новых пока еще малознакомых детей, с которыми нужно коммуницировать, делиться игрушками;

уже не так много внимания, как было раньше, — воспитательница занята не только одним ребенком, а всей группой.

Все ли дети проходят адаптацию одинаково? Нет, так как каждый ребенок индивидуален.

Какие степени адаптации к детскому саду проходит ребенок

1. Легкая степень. Если ребенок имеет крепкое здоровье и психологически устойчив, как правило, период адаптации займет до 1 месяца. Предположить, что у ребенка легкая адаптация можно, замечая следующие признаки:

он с радостью идет утром в детский сад и не устраивает истерик;

он легко общается с воспитателем и другими ребятами;

не имеет проблем со сном, эмоциональный фон стабильный;

При легкой степени адаптации все же возможно небольшое снижение аппетита, ухудшение сна, допускается легкая капризность и плаксивость. Все это является нормальным, так как в процессе привыкания ребенок испытывает стресс и вынужден мобилизовать все силы детского организма, чтобы справиться с ним и успешно пройти адаптацию.

2. Средняя степень. Отличается тем, что при посещении детского сада у малыша не возникает особых трудностей. Всплески эмоций присутствуют, но они кратковременные. Обычно средняя адаптация занимает не больше 2 месяцев. У некоторых детей может отмечаться снижение иммунитета. Характерные признаки адаптации средней тяжести:

сложности расставания с мамой по утрам перед заходом в группу;

снижение активности, временное исчезновение уже наработанных навыков;

слезы и отказ контактировать с окружающими сразу после ухода мамы.

Но наряду с вышеописанными проявлениями важно отметить, что у ребенка быстро проходят слезы и уже через какое-то время он идет на контакт, играет с другими детьми, слушает воспитателя и в целом включается в общую деятельность детского коллектива. Соблюдение большинства правил при средней степени адаптации дается ребенку легко.

3. Тяжелая степень. Такая адаптация может проходить до полугода. Ребенок начинает часто болеть, постоянно капризничает, могут появляться частые истерики или подавленное эмоциональное состояние большую часть времени. К признакам тяжелой адаптации можно отнести:

нежелание идти в детский сад;

страх перед воспитателем, недоверие;

в группе ребенок не хочет играть с другими детьми, постоянно напряжен;
со сверстниками не контактирует;
может проявлять агрессию к другим детям.

Физическая адаптация

Во время адаптации к детскому саду у малыша могут проявляться определенные физические реакции, например:

нарушение сна;
повышенный аппетит и снижение веса;
скачки температуры тела при отсутствии вирусной или бактериальной инфекции;
ослабление иммунитета и повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
скачки давления, учащенный сердечный ритм.

В связи с адаптацией, когда организм ребенка приспосабливается к новому режиму, другой пище и новым правилам, родителям нужно уделить больше внимания укреплению иммунитета, открыто общаться с детьми, заверять их в своей любви. В идеале, чтобы адаптация прошла легко, начать подготовку к садику еще за 2-3 месяца. К примеру, перенастроить режим дня дома так, как это принято в детском саду — есть примерно похожую пищу, ложиться на дневной сон в такое же время, гулять по определенному графику.

Психологическая адаптация

Кроме того, что организм на физическом уровне вынужден перенастраиваться, ребенок еще проживает сильную психологическую или психоэмоциональную адаптацию. Представьте, что в его жизни изменилось очень многое — утром нужно прощаться с мамой, идти в группу к малознакомым детям, слушаться чужую для него тетю. У некоторых деток в связи с адаптацией могут начаться фобии — страх, что вечером родители не придут за ним, что он останется в детском саде.

Психологическая или психоэмоциональная адаптация может выглядеть так:

нервозность, капризность, раздражительность;
плаксивость — слезы по поводу и без;
равнодушие и апатия;
чрезмерная возбужденность;
агрессивность (к другим детям, к родителям);
проявление упрямства;
постоянная подавленность, плохое настроение.

Что можно сделать в такой ситуации и как облегчить адаптацию? Совет один — запаситесь терпением, проявляйте больше внимания и любви. Проводите с ребенком беседы, почему нужно ходить в детский сад, какая в этом польза для него, что интересного он может узнать, как весело провести время.

От чего зависит степень адаптации к детскому саду

Многие факторы могут влиять на то, как быстро ребенок пройдет адаптационный период, например:

Возраст и навыки ребенка. Если малыш уже умеет пользоваться столовыми приборами, самостоятельно ходить на горшок, засыпать без помощи взрослого, ему будет проще адаптироваться к изменившимся условиям. Обычно такие навыки хорошо развиты у детей в возрасте трех лет. В этом же возрасте уже есть устойчивый интерес к сверстникам, малыши хотят общаться и играть вместе. Поэтому отдавать малыша в детский сад слишком рано, скорее всего, не стоит.

Здоровье. Выше мы обсудили, что адаптация занимает много ресурсов организма. Если у ребенка есть хронические заболевания, по какой-то причине его организм ослаблен, у него плохой иммунитет, то, скорее всего, трудностей в адаптационный период будет больше. Например, родители могут столкнуться с тем, что ребенок постоянно болеет — стоит один раз сходить в детский сад, как он обязательно подхватит какой-то вирус.

Социализация. Чтобы быстрее адаптироваться в саду, ребенку нужно уметь взаимодействовать с другими детками. Если вы часто выходите гулять на детские площадки, водите ребенка в развивающие кружки, на детские мероприятия, ему будет проще в саду, даже если это незнакомый для него коллектив. Если же малыш большую часть времени проводил дома с мамой, поход в детский сад может спровоцировать сильную тревогу.

Темперамент. Если ребенок сангвиник, он быстро привыкнет к окружению. Такие детки легко идут на контакт и включаются в деятельность. Труднее может быть холерикам, которые склонны конфликтовать, могут быть взрывные и непросто уживаться с другими ребятами. Зато они отходчивые и тоже быстро привыкают к изменениям. Флегматик может быть равнодушен к переменам или, наоборот, с трудом адаптироваться, так как приходится менять привычный ритм. А вот тяжелее всех обычно приходится меланхоликам, которые принимают все близко к сердцу, легко расстраиваются и обижаются.

Как долго длится период адаптации

Адаптационный период ребенка в детском саду может занять от 1 месяца до полугода. Как мы рассмотрели выше, многое зависит от самого ребенка — его возраста, здоровья, уровня социализации и темперамента. Если вы заметили, что вашему ребенку сложно адаптироваться к переменам, стоит приложить больше усилий, чтобы помочь ему. Как это сделать — рассказываем дальше.

Как родители могут помочь ребенку

Советы, которые стоит взять на вооружение, чтобы помочь ребенку в адаптации: Уже дома начинайте соблюдать режим детского сада. Ложитесь спать в одно и то же время, придерживайтесь расписания (дневной сон, приемы пищи, прогулки).

Приучайте малыша к самостоятельности. Например, важно научить его завязывать шнурки, пользоваться горшком, засыпать без помощи других. Временами оставляйте ребенка с кем-то из родственников, чтобы он понимал, что мама обязательно вернется.

Учите ребенка общаться с другими детьми. Ходите гулять на площадки, в парки, в детские игровые центры, в гости.

Узнайте, какое меню будет в вашем саду, и готовьте эти блюда дома. Так у ребенка не будет неприятия незнакомой пищи, а значит, и процесс адаптации пройдет чуть легче. Покажите, что детский сад — это здорово. Заранее можно сходить на экскурсию, рассказать малышу, как все устроено, показать, как весело играют детки. Если вы знаете воспитателя, организуйте знакомство на нейтральной территории, к примеру, на площадке. Так, придя в сад, ребенок уже будет чувствовать себя увереннее.

Следите за собой. Если мама спокойна, ребенок меньше переживает. Нервозность быстро передается малышу. Избегайте того, чтобы обманывать ребенка, например, привести его в садик и исчезнуть без предупреждения. Обязательно скажите, что вы уходите по делам или на работу. Что малыш может сейчас играть с другими детьми, а после обеда или вечером вы за ним вернетесь.

Постепенно увеличивайте время пребывания в саду. Посоветуйтесь с воспитателем, когда ребенок будет готов остаться на дневной сон, а уже затем и до вечера.

Пусть ребенок возьмет из дома одну из любимых игрушек.

Когда забираете ребенка из садика, уделите ему достаточно времени — займитесь любимым делом, сходите на прогулку в парк или в кафе на мороженое.

А вот, еще один интересный совет, который дает известный московский психолог: поиграйте с ребенком в игру «Детский сад для зверят». К примеру, можно взять разные мягкие игрушки и куклы, которые будут играть роль деток. Ситуации в садике можно разыграть разные — прощание с мамой, прогулка, тихий час или завтрак. В формате игры покажите и расскажите ребенку, что стоит ожидать ребенку в детском саду.

Также многие детские психологи советуют рассказывать терапевтические сказки малышу, смотреть вместе мультики, в которых освещается тема детсада, показывать фотографии мамы и папы в детском саду.

Главное помнить, что на успешную адаптацию малыша во многом влияет психологическая готовность родителей к переменам. Чем спокойнее вы относитесь к этим изменениям в жизни вашей семьи, тем увереннее себя будет чувствовать ребенок.