

«В детский сад с улыбкой!»



ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?

Адаптация - способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды.

Социальная адаптация — это вхождение ребенка в коллектив сверстников (социальную группу), принятие норм, правил поведения в обществе, приспособление к условиям пребывания, в процессе которого формируется самосознание и ролевое поведение, способность к самоконтролю, самообслуживанию, адекватных связей с окружающим.





В процессе 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.

ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ СТЕПЕНИ АДАПТАЦИИ

Легкая адаптация (15-20 дней)

Средняя степень адаптации (16-35 дней)

Тяжелая степень адаптации (35-60 дней)



Легкая адаптация:

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.),
- изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходят 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 течение месяца (2-3 недели нормативно).

Средняя адаптация:

все нарушения выражены более и длительно :

- сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней,
- речевая активность (30-40 дней),
- эмоциональное состояние (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 (например, острая респираторная инфекция).

Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев)

- сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка.
- снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении),
- резким нарушением сна,
- ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться,
- отмечается проявление агрессии,
- подавленное состояние 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.

Трудности. Из-за чего?

- Замкнутый образ жизни семьи, недоброжелательное отношение родителей к окружающим людям .
- Чрезмерная опека в семье, незнание родительского нельзя.
- Недостаточные знания у **родителей** возрастных особенностей развития **ребёнка**.
- Индивидуально-типологические особенности детей. Застенчивые, замкнутые, робкие трудно, болезненно переносят разлуку с мамой, более длительное время привыкают, чаще болеют.

Факторы адаптации



*Факторы от
которых
зависит
течение
адаптационно
го периода*

Возраст

**Состояние здоровья,
особенности нервной
системы, темперамент**

**Умение общаться со взрослыми
и сверстниками**

**Сформированность предметной и
игровой деятельности**

**Приближённость домашнего режима
к режиму детского сада**

Объективные показатели окончания периода адаптации

- глубокий сон;
- хороший аппетит;
- бодрое эмоциональное состояние;
- активное поведение ребенка;
- соответствующая возрасту нормальная прибавка массы тела.

Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (от двух недель до двух-трех месяцев) и дольше всего сохраняются нарушения эмоционального состояния. Восстановление аппетита и сна не сразу обеспечивает нормальную прибавку массы тела, если сохраняется у ребенка пониженный эмоциональный тонус.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ?

- **Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад!**
- **Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии.**
- **Нельзя пугать детским садом ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!").**
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди.**
- **Нельзя обманывать ребенка.**

Задача родителей:

- **Быть спокойными;**
- **Терпеливыми;**
- **Внимательными;**
- **Заботливыми;**
- **Радоваться при встрече с ребенком;
говорить приветливые фразы: я по тебе
соскучилась, мне хорошо с тобой!**

Рекомендации родителям для облегчения адаптации

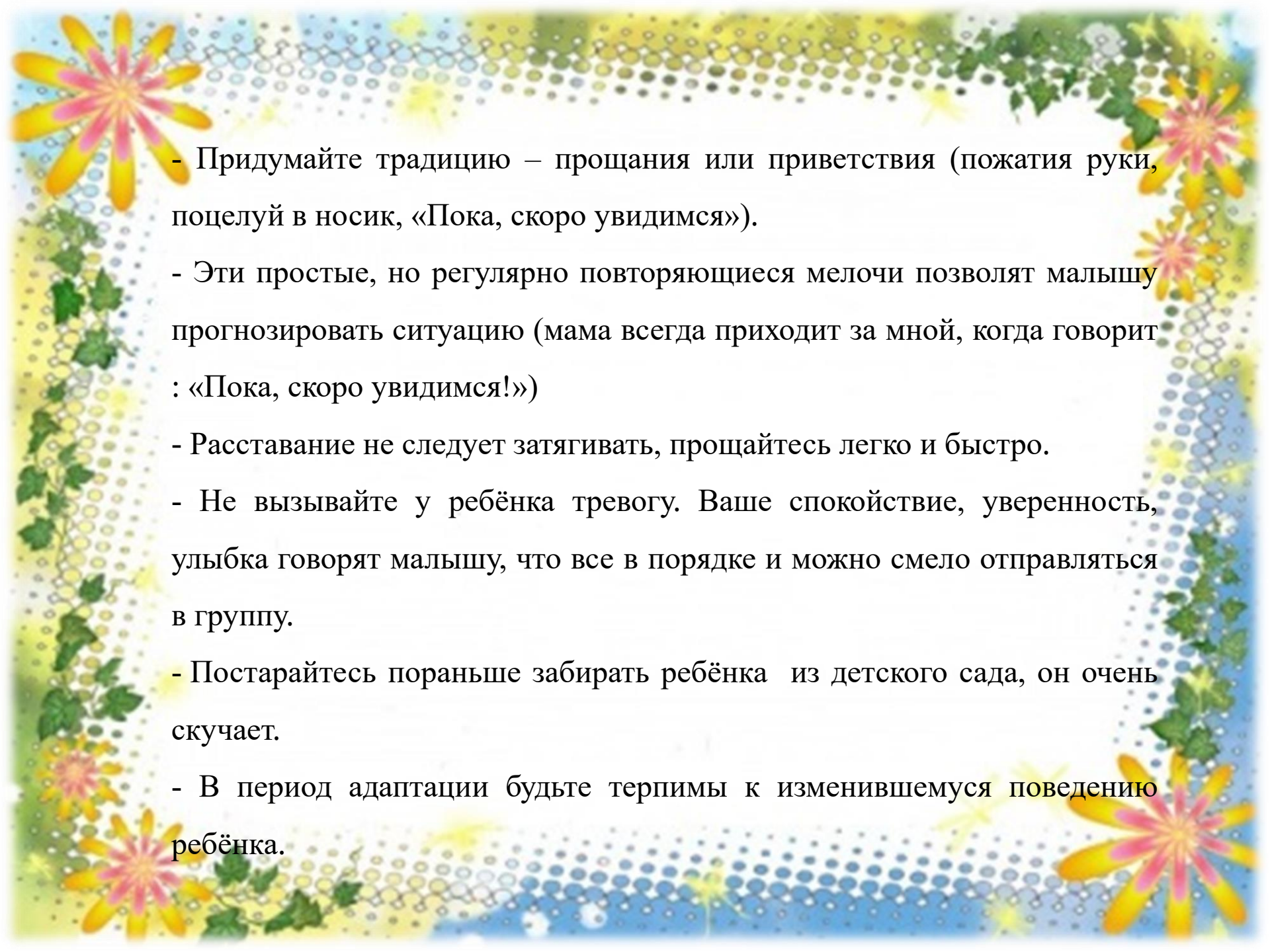
- Соблюдайте режим!

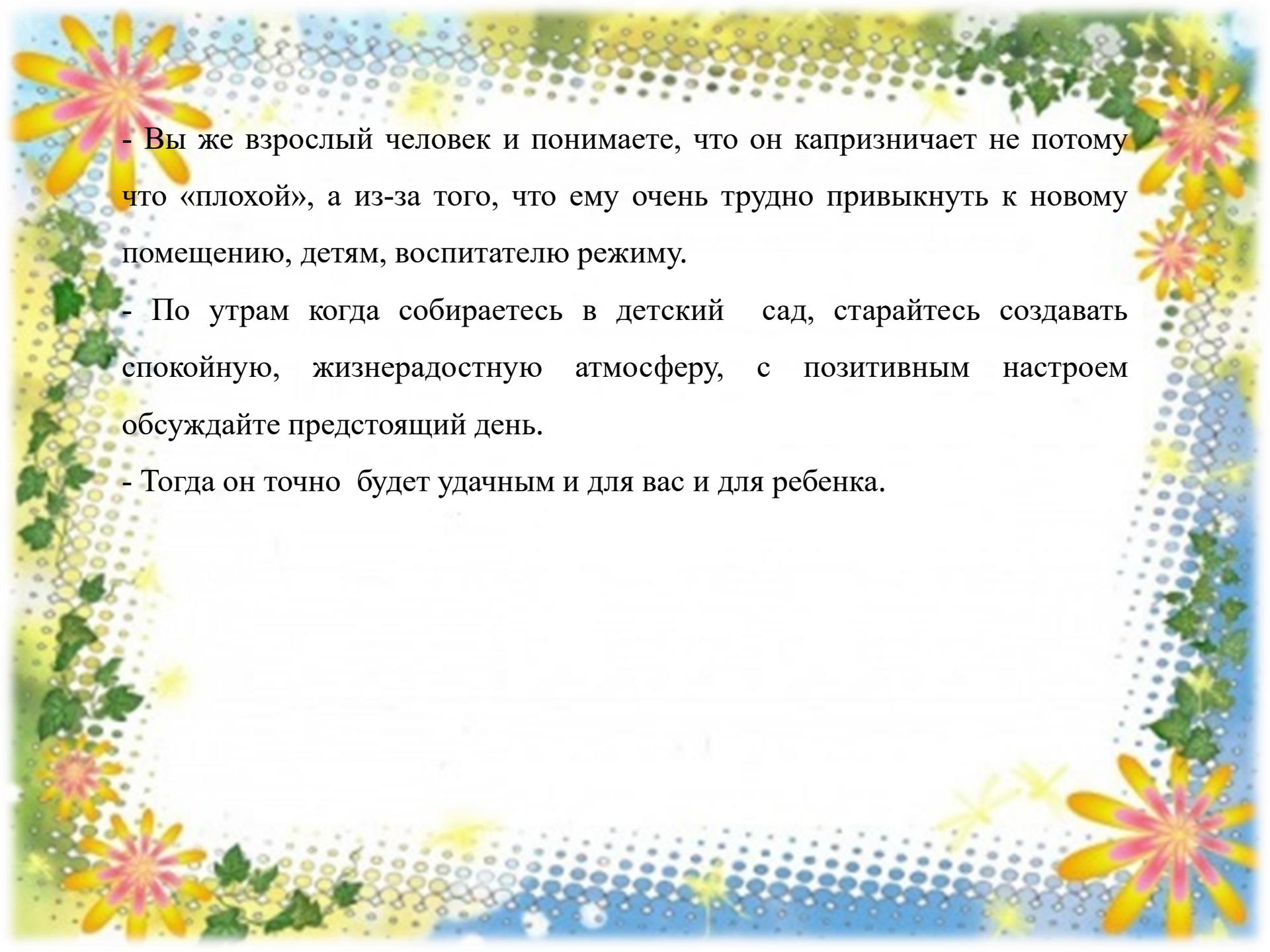
Этим можно снизить уровни физической и умственной нагрузок самого острого периода адаптации почти в два раза.

- Развивайте навыки совместной игры и общения.
- Тренируйте навыки самообслуживания.
- Научите позитивному мышлению через игру
Можно играть в детский сад дома, проигрывая роли воспитателя и ребёнка.
- Уходя – уходите, обещая – исполняйте.

Рекомендации для родителей

- При ярко выраженных отрицательных эмоциональных состояниях ребёнка целесообразно воздержаться от посещения детского сада на 2-3 дня.
- Расскажите родным и знакомым в присутствии ребёнка:
 - ❖ Что вы уже ходите в детский сад.
 - ❖ Какой он молодец.
 - ❖ Ведь он теперь взрослый, совсем как мама и папа ходит на работу.
 - ❖ В детском саду тебе будет интересно, ты познакомишься и подружишься с другими ребятами и взрослыми.
 - ❖ Утром я тебя отведу в детский сад, а вечером заберу.
 - ❖ Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного, что ты узнал нового.

- 
- A decorative border surrounds the text, featuring stylized flowers in shades of pink, yellow, and orange, interspersed with green leaves and a pattern of small blue and yellow dots.
- Придумайте традицию – прощания или приветствия (пожатия руки, поцелуй в носик, «Пока, скоро увидимся»).
 - Эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной, когда говорит : «Пока, скоро увидимся!»)
 - Расставание не следует затягивать, прощайтесь легко и быстро.
 - Не вызывайте у ребёнка тревогу. Ваше спокойствие, уверенность, улыбка говорят малышу, что все в порядке и можно смело отправляться в группу.
 - Постарайтесь пораньше забирать ребёнка из детского сада, он очень скучает.
 - В период адаптации будьте терпимы к изменившемуся поведению ребёнка.

A decorative border surrounds the text, featuring stylized flowers in yellow and pink, green leaves, and a pattern of small blue and yellow dots.

- Вы же взрослый человек и понимаете, что он капризничает не потому что «плохой», а из-за того, что ему очень трудно привыкнуть к новому помещению, детям, воспитателю режиму.

- По утрам когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроем обсуждайте предстоящий день.

- Тогда он точно будет удачным и для вас и для ребенка.

И самое важное – будьте спокойны и уверены.

Давно доказано, что ребёнок перенимает
эмоциональное состояние мамы.

Пусть ребёнок чувствует , что родители знают:
садик - это хорошее место для него, ему здесь
неприменно понравится!

