

## Адаптация ребенка (1,5-2 лет) в детском саду.

Наступает новая жизнь, когда маленький ребенок впервые выходит в мир. И начинается большая жизнь обычно с детского сада.

Что такое адаптация?

- Вхождение в новую среду и приспособление к новым условиям социального существования, к новому режиму.
- Комплекс процессов и действий, направленных на приспособление к изменяющимся условиям существования.

### **Уровни адаптации:**

Психологический уровень адаптации (*предстоит привыкнуть*)

- К отсутствию значимого взрослого (*мамы, папы*)
- Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать
- Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами
- Необходимости отстаивать свое личное пространство

Физиологический уровень адаптации (*надо привыкнуть*)

- К новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам (*необходимости сидеть, слушать, выполнять команды*)
- Невозможности уединения
- Необходимости самоограничений
- Новой пищи, новым помещениям, освещенности, запахам

### **Степени адаптации**

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени адаптации ребенка к детскому саду:

1 – 16 дней - легкая адаптация

20-40 дней – адаптация средней тяжести

от 40 до 64 дней – тяжелая адаптация

Три степени тяжести прохождения адаптационного периода

- *Легкая адаптация* - к 20-му дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений.

- *Средняя адаптация* - поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОО. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (*замедление речевой активности*). Заболеваемость не более 2-х раз сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений или несколько снизился.

- *Тяжелая адаптация* - характеризуется значительной длительностью (*от двух до шести месяцев и дольше*) и тяжестью всех проявлений.

### **Факторы, мешающие адаптации малыша к д/с:**

Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;

Чрезмерная тревожность родителей;

Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;

Воспитание ребенка в духе вседозволенности;

Неврологическая симптоматика у ребенка: астеничность, гиперактивность

и т. п. ;

Болезненность малыша;

Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.

Типичные ситуации, с которыми сталкиваются родители, когда ребенок начинает ходить в детский сад (*начало адаптационного периода*)

«**НЕ ХОЧУ!**» Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда приходит время идти в садик. Это позволяет ребенку открыто говорить о том, что ему не нравится. Родители могут ему сочувствовать, говорить, что им действительно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но "так уж устроен мир - мамы и папы работают, а дети ходят в садик». Ребенок, который открыто протестует против садика, чаще всего довольно хорошо адаптируется, если родители не ругают его, не стыдят, а выражают сочувствие, оставаясь уверенными в том, что садик - хороший выбор для их ребенка.

**ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ.** Ребенок начинает болеть буквально с первых дней посещения садика: «неделя в садике - неделя (*а порой и две*) дома». Многие родители сетуют на садик: мол, недосмотрели, сквозняки, детей заболевших принимают, инфекция. Считая, что дело в конкретном садике, родители переводят ребенка в другой, в третий, но ситуация радикально не меняется. Почему? Чаще всего виноват не садик, а сама ситуация перехода ребенка к самостоятельному пребыванию где-то без родителей. Как известно, физическое и психическое развитие ребенка взаимосвязаны, и организм ребенка иногда помогает ему справляться с тревогами и переживаниями. Чаще всего болеют именно те дети, которые не очень сильно капризничают и плачут, не выражая явно, словами и слезами, нежелание идти в садик. Это «*послушные*» дети, они хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются их не расстраивать. Но если адаптация для такого ребенка происходит сложно, организм дает эмоциям «*передышку*»: ребенок болеет, остается дома. Многие родители замечают, что спустя несколько месяцев после того, как ребенок пошел в садик, он болеет все реже и становится активнее, разговорчивее, взрослее.

Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте, играйте, смотрите вместе мультики, делайте домашнюю работу.

Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, как пошел в детский сад, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны.