



Как помочь Вашему ребенку адаптироваться к условиям детского сада?

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. С поступлением ребенка в детский сад в его жизни происходит ряд серьезных изменений: соблюдение режима дня, отсутствие близких, родных людей, постоянный контакт со сверстниками и т.п. Это сложный период для ребенка, его родных.

Адаптация дошкольников протекает у детей по-разному, это зависит от ряда факторов, в том числе и от того, насколько малыш подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, насколько согласованы действия педагогов и родителей.

Чаще адаптационный период сопровождается массой негативных изменений в детском организме на всех уровнях, во всех системах.

Также я хотела ознакомить Вас с основными показателями изменений в поведении ребенка в период адаптации к дошкольному учреждению:

1. Эмоции ребенка.

- ✚ В первые дни пребывания в дошкольном учреждении положительные эмоции чаще всего выражены незначительно – обычно в момент ориентировочных реакций на новизну, яркость раздражителя.
- ✚ Отрицательные эмоции, как правило, проявляются у каждого ребенка. Однако степень их проявления различна: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного, приступообразного плача.
- ✚ Наибольшую опасность представляют состояния стрессовых реакций: страха, гнева, депрессии.
- ✚ На смену всем отрицательным эмоциям обязательно приходят положительные, которые свидетельствуют о завершении адаптационного периода.

2. Социальные контакты.

В первые дни пребывания в дошкольном учреждении у ребенка обычно снижается степень социальных контактов. Дети более напряжены, замкнуты, беспокойны, малообщительны. Общение со взрослыми и сверстниками налаживается постепенно.

3. Познавательная деятельность.

Первое время ребенка в дошкольном учреждении познавательная деятельность, как правило, снижается или совсем угасает на фоне стрессовых реакций. Нередко ребенок не интересуется даже игрушками

4. Социальные навыки.

Под влиянием новых внешних воздействий первое время малыш может растерять частично или почти все навыки самообслуживания, которые усвоил дома. Например, умения пользоваться ложкой, носовым платком, умываться и т.д. Однако в процессе адаптации он не только вспоминает забытые навыки, но и усваивает новые.

5. Особенности речи.

У некоторых детей словарный запас скудеет или они начинают употреблять облегченные слова.

6. Двигательная активность.

Редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок может быть сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен.

7. Сон

Вначале ребенок засыпает не сразу, порой всхлипывает, внезапно пробуждается или практически не спит и ведет себя как Ванька-Встанька. По мере привыкания ребенок начинает своевременно засыпать и пробуждаться.

8. Аппетит.

Нормализация пониженного или повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о привыкании ребенка к условиям дошкольного учреждения.

9. Здоровье.

Снижается сопротивляемость организма. И ребенок может внезапно заболеть, без видимых на то причин. Как правило, болезнь протекает без осложнений.

Первые признаки того, что ребенок адаптировался:

- ✚ Хороший аппетит
- ✚ Спокойный сон
- ✚ Охотное общение с другими детьми
- ✚ Адекватная реакция на любое предложение воспитателя
- ✚ Нормальное эмоциональное состояние



НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ:

- ✚ В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- ✚ Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу перед походом в ДОУ.
- ✚ В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
- ✚ Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
- ✚ Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.
- ✚ Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
- ✚ На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.
- ✚ Одевайте ребенка в детский сад в соответствии с температурой воздуха в группе. Обращайте внимание на аккуратность и опрятность его внешнего вида.
- ✚ Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
- ✚ Будьте терпимее к его капризам. При явно выраженных невротических реакциях оставьте дома.
- ✚ Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.
- ✚ Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.