Консультация для родителей.

Адаптация детей 2-3лет к условиям детского сада.

Проблемы адаптационного периода.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Адаптация ребёнка к новым социальным условиям протекает подчас очень болезненно. Когда ребёнок впервые приходит в детский сад, происходит ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий существования может сопровождаться тяжёлыми переживаниями, снижением речевой и игровой активности, нередко сказывается и на здоровье ребёнка.

Для ребёнка, не посещавшего детское учреждение, непривычно всё: отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое количество детей, новый распорядок дня и т. д. Новая обстановка выводит ребёнка из равновесия и нередко вызывает у него бурные реакции.

Приём новых детей в группу связан с некоторыми трудностями и для воспитателей. Не всегда им, так же, как и родителям, удаётся облегчить процесс привыкания детей к условиям его детского сада. Часто это связано с тем, что в группу приводят сразу несколько новичков, постоянно нуждающихся во внимании и ласке.

Адаптацию детей младшего дошкольного возраста можно разделить на три вида: лёгкая, средняя и тяжёлая.

При лёгкой адаптации поведение ребёнка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает. Ребёнок вливается в новый коллектив безболезненно, ему там комфортно, он не устраивает скандалов, когда его ведут в детский сад.

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Малыш может периодически всплакнуть, но ненадолго. Этот период может длиться до двух-трёх месяцев. Чаще всего в это время заболеваний не избежать. Первые признаки того, что ребёнок адаптировался: хороший аппетит, спокойный сон, охотное общение с другими , адекватная реакция на любое предложение воспитателя, нормальное эмоциональное состояние.

Тяжёлая адаптация может длиться месяцами. В этот период у ребёнка наблюдается ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, резкие перепады настроения, частые капризы. Малыш часто болеет, что связано с нежеланием идти в детский сад. Такие дети чувствуют себя в коллективе неуверенно, ни с кем не играют.

При тяжёлой адаптации возможен её срыв, который может привести к заболеванию ребёнка.

К невротическим реакциям, сопровождающим срыв адаптации, можно отнести: рвоту, пристрастие к личным вещам, наличие страхов, неуправляемое поведение, стремление спрятаться от взрослых, истерические реакции.

Чтобы адаптация ребёнка к детскому саду прошла успешно, нужно начать готовить малыша заранее.

1.Соблюдать режим дня установленный в детском саду для данной возрастной группы.
2.Постепенно ввести в рацион питания блюда, предлагаемые детям в детском саду.
3.Развивать у детей навыки самообслуживания (приём пищи, одевание-раздевание).
4. Показать ребёнку детский сад, понаблюдать за прогулкой детей, которые уже ходят в садик.
5. Научить ребёнка знакомиться с детьми, вместе играть, обмениваться игрушками.
6. В присутствии ребёнка не выказывать своих страхов по поводу детского сада, не давать знакомым высказываться критически в отношении принятого вами решения отдать ребёнка в детский сад. Уверенность родителей в правильности своего решения вселяет уверенность в ребёнка, что всё будет хорошо.
7. В период адаптации необходимо эмоционально поддерживать малыша, чаще обнимать его, больше общаться.

Детей, которые по прогнозам легко привыкнут к детскому саду, можно приводить сразу на время с начала работы группы (7.00 ч)до дневного сна (12.30 ч), при этом ориентируясь на эмоциональное состояние ребёнка.

Детей с прогнозируемой адаптацией средней тяжести предлагается приводить на прогулку к 10.00 часам. Родитель гуляет вместе с ребёнком. За время прогулки взрослые и дети ближе знакомятся друг с другом. В конце прогулки ребёнка приглашают на обед, но не настаивают. Обычно ребёнку требуется от одной до двух недель, чтобы спокойно отпустить маму.

Детей с прогнозируемой тяжёлой адаптацией приводят также к 10.00 часам на прогулку с детьми (около двух недель), после обеда мама с ребёнком может поиграть в группе. Через какое-то время ребёнка приглашают в группу сразу после прогулки без мамы.

Таким образом, адаптация малыша к детскому саду — очень сложный и ответственный процесс. Главное в нём — не навредить ребёнку, а способствовать его успешному психофизиологическому развитию.

Чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно, в первое время следует, как можно раньше забирать его домой, чтобы он привыкал к новому окружению постепенно. Надо приложить все усилия, чтобы создать спокойный, бесконфликтный климат в семье; в выходные дни организовывать дома такой же режим, как и в детском саду.