

Адаптация к детскому саду

Одной из наиболее важных задач при поступлении детей в ДООУ является обеспечение условий комфортной адаптации ребенка к детскому саду.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам (адаптивность), или к негативным (стресс).

Выделяются два основных критерия успешной адаптивности:

- внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность);
- внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

К основным критериям адаптации относятся:

- Поведенческие реакции;
- Уровень нервно-психического развития;
- Заболеваемость и течение болезни;
- Главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес ребёнка).

При нормальной адаптации:

- быстро восстанавливаются поведенческие реакции (примерно через две-три недели), не отмечается задержки нервно-психического развития, ребенок не болеет или болеет всего один раз, не более недели, без осложнений; увеличение длины и массы тела соответствует возрастным показателям.

Адаптация проходит с осложнениями:

- У детей из так называемых семей гиперопеки - их поведенческие реакции с трудом нормализуются к третьему, а то и к четвёртому месяцу пребывания в детском саду. Эти дети, как правило, часто и долго болеют. Основной причиной является состояние крайнего психоэмоционального напряжения.
- Часто болеющие дети относятся к группе риска, как трудно адаптирующиеся к детскому саду. Следовательно, они нуждаются в щадящем режиме, который предусматривает, например, сокращение продолжительности занятий, увеличение двигательной активности, организацию прогулок и с подвижными играми, отсутствие системы дополнительных занятий, организацию профилактических и оздоровительных мероприятий.
- У часто болеющих, а, следовательно, физически ослабленных детей в связи с поступлением в детский сад необходимость резкого изменения

привычного поведения, режима дня является непосильной задачей и может привести к срыву нервной деятельности и угнетению регуляторных механизмов. Как следствие при этом возникает процесс дезадаптации.

Первая форма дезадаптации выражается в длительном неадекватном поведении ребенка, граничащем с предневротическим состоянием, при этом у него быстро пропадает желание играть и всякий интерес к жизни в группе сверстников.

Вторая форма дезадаптации проявляется в повторных заболеваниях, как правило, респираторных, при этом нарушается стабильная прибавка массы тела, повышается частота сердечных сокращений, ребенок плохо ест, нарушается сон.

Признаки стрессового состояния малыша могут проявиться:

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- в рассеянности, невнимательности;
- в беспокойстве и непоседливости;
- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосет соску, палец или жует что-нибудь, слишком жадно без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой, не находя себе занятия);
- в игре с половыми органами;
- в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;
- в снижении массы тела или, напротив, начинающихся проявляться симптомах ожирения;
- в повышенной тревожности;
- в дневном и ночном недержании мочи, чего ранее не наблюдалось.

Для избегания негативных реакций и осложнения адаптации необходимо выполнять следующие рекомендации:

- Попробуйте приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада.

- Постепенно измените, рацион ребенка так, чтобы он был более или менее похож на питание в детском саду.
- Рассчитывайте время, чтобы утром его было достаточно на сборы и приготовления.
- Заранее подготовьте детский гардероб. Слишком дорогая одежда может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать на «липучках», тогда ребенок быстро научиться самостоятельно, снимать и надевать ее.
- Если малыш склонен к аллергии, обязательно поставьте персонал садика в известность.
- Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью. Дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.
- Не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садика, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться.
- Проводите с ребенком все свободное время, больше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку.
- Возьмите его на пару ночей в свою кровать, если конечно для вас это приемлемо – и вы убедитесь, что рядом все тот же крохотный человечек, который, благодаря вам появился на свет.
- Вы быстро заметите и положительное влияние садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научиться есть, одеваться и обуваться самостоятельно. Он принесет из садика новые слова, новые стихи и песни.

В добрый путь!