

Консультация для родителей

**«Адаптация детей раннего возраста к
условиям ДОУ».**

Когда ребенок впервые оформляется в детский сад, доктор обычно пишет в карте: ожидается период адаптации средней тяжести.

Что же такое — период адаптации?

Это время, в течение которого ребенок привыкает к новым условиям жизни: ежедневному посещению детского сада.

Принято считать, что период адаптации длится у ребенка один месяц. В это время ребенку в детском саду рекомендуют укороченное пребывание в группе в течение дня и не делают прививок.

Именно в течение первого месяца от начала посещения детского сада большинство детей (90%), заболевают ОРВИ. Через месяц ребенок считается адаптировавшимся к посещению детского сада. На самом деле продолжительность периода адаптации у каждого ребенка своя, индивидуальная, одни дети привыкают к садику быстрее, другие медленнее, третьи вообще наотрез отказываются от посещения детского сада или болеют так часто и долго, что маме приходится сидеть с ребенком дома или искать ему няньку.

В период адаптации ребенок испытывает стресс. Он неожиданно для себя остается в детском саду среди других детей, с незнакомой тетей, в чужой обстановке. Любимая мамочка вдруг куда-то уходит. Отсутствие рядом мамы — главный стрессовый фактор для ребенка, особенно, если раньше он с ней никогда не расставался. Чем младше ребенок, тем труднее объяснить ему, почему мама уходит и оставляет его с тетей.

Привыкание происходит не сразу, поэтому получается, что ребенок испытывает длительный стресс, который, как всем известно, действует на весь организм, причем особенно сильно на слабые места этого организма. Поэтому все хронические заболевания в первые месяцы посещения детского сада могут обостриться.

С другой стороны, у ребенка резко расширяется круг общения: он внезапно оказывается в группе из 10-15 детей и нескольких воспитателей. У каждого из них своя, новая для ребенка микрофлора, которая может вызвать заболевание в его

ослабленном стрессом организме, иммунитета к этим микробам у ребенка пока еще нет. У кого-то из детей окажется не долеченным насморк — в результате во вновь сформированной группе возникает вспышка ОРЗ.

Добавляются и другие факторы: перегревание и переохлаждение, отказ от еды в детском саду, не засыпание в детском саду, запоры (намеренная задержка стула) — все это способствует развитию простудных заболеваний у детей.

Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую.

При лёгкой адаптации отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям все нормализуется. Ребенок как правило не болеет в период адаптации.

При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7-10 дней и завершается без каких-либо осложнений.

Самой нежелательной является тяжелая адаптация, когда эмоциональное состояние ребенка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Тяжелая адаптация отрицательно влияет как на состояние здоровья, так и на развитие детей. В таком случае лучше прекратить посещение садика на год, укрепить здоровье ребенка, а через год начать посещение садика снова.

От чего же зависит характер и длительность адаптационного периода?

Исследования педагогов, медиков показывают, что характер адаптации зависит от **следующих факторов:**

*возраст ребенка. Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 10-11 месяцев до 2-х лет. После 2-х лет дети значительно легче могут приспособливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому

возрасту они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.

*состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

*сформированности предметной деятельности. Такого ребенка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.

*индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель.

*условий жизни в семье. Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т.д.). Если ребенок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:

*глубокий сон;

*хороший аппетит;

*бодрое эмоциональное состояние;

*полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;

*соответствующая возрасту прибавка в весе.

Во время привыкания к садик не рекомендуется.

- Пугать и наказывать ребенка садиком: (Вот пойдешь в дет.сад, там тебя научат, как надо себя вести),
- Плохо говорить о воспитателях при ребенке,
- Приучать еще к чему- то новому или отучать от чего-то, возлагать на ребенка новые обязанности,
- Резко менять режим дня во время болезни, по праздникам, в выходной.

Рекомендуется.

- Папе отводить ребенка в садик. Обычно к папе ребенок привязан меньше, поэтому с ним легче расстаться. Кроме этого, рекомендуется не затягивать процедуру прощания.
- Договариваться с ребенком, когда Вы его заберете и стараться не опаздывать.
- Давать с собой первое время любимую игрушку или мамино фото, так малышу будет комфортнее.

Когда лучше отдать ребенка в садик.

На сегодняшний день дети обычно впервые идут в детский сад в возрасте от 1,5 до 4х лет. Четких рекомендаций, когда ребенку лучше пойти в садик не существует. Но рекомендуется отдать ребенка в садик до 5- 6 лет, чтобы он получил навыки социального общения со сверстниками, которые не могут дать ему родители.

Если ребенок до 1 года идет в садик:

- Ребенок адаптируется легче, т.к. у него еще нет выраженной эмоциональной привязанности к родителям, и в садике он быстрее привыкает к сверстникам и воспитателям. В дальнейшем он будет легче, чем другие адаптироваться к новым условиям жизни.
- Такой ребенок в дальнейшем может оказаться не способным к длительной эмоциональной привязанности к родителям, жене, детям.

- У такого ребенка еще не сформирована иммунная система, а начало посещения садика для большинства детей совпадает с прекращением грудного вскармливания. Такие дети первый год будут часто болеть.

Если ребенок идет в садик в 2-3 года:

Это самый частый возраст, когда дети впервые идут в садик и одновременно самый сложный для ребенка с психологической точки зрения, потому что

- у такого ребенка еще нет потребности общения со сверстниками, ему вполне хватает домашнего общения,
- дети нуждаются в близком общении с родителями, и в персональном внимании,
- дети боятся незнакомых людей и необычных ситуаций,
- для мальчиков до 3х лет очень важна эмоциональная связь с матерью.

Зато:

- у таких детей значительно более зрелая иммунная система и меньше риск частых простудных заболеваний,
- они уже владеют некоторыми навыками самообслуживания, чем больше этих навыков, тем лучше для ребенка.

После 3х лет:

- дети нуждаются в общении со сверстниками, взрослыми, в расширении круга общения,
- постепенно исчезают детские страхи, боязнь незнакомых людей и новой обстановки,
- дети владеют навыками самообслуживания,
- достаточно сформирована иммунная система.

Психологи рекомендуют отдавать в детский сад девочек с 3х лет, а мальчиков с 3,5. Но не нужно забывать, что каждый ребенок индивидуальность и оптимальный период для начала посещения садика для каждого ребенка свой.

Как же помочь ребенку быстрее адаптироваться?

Начнем с самых простых способов: научить.

Чем больше ребенок будет уметь делать сам, тем легче ему будет в садике.

Хорошо, если он умеет сам пить из чашки и есть ложкой — не будет сидеть за столом, ждать, когда его накормят и нервничать, или не откажется совсем есть в садике, потому, что воспитатели не умеют кормить, да еще и развлекать, так как мама. Ребенок будет сытым и спокойным, а не голодным и капризным.

Сам одевается и раздевается — не будет ждать своей очереди, чтобы его одели на прогулку или раздели после нее — не перегреется.

Сам пользуется унитазом, садится на горшок или хотя бы просится на него — не будет ходить в мокрых штанах или намеренно задерживать стул.

Чем лучше ребенок разговаривает — тем легче ему общаться с детьми и воспитателями — выражать свои желания. Нужно познакомить ребенка с другими детьми, а заодно и с их родителями — расширять круг общения.

Надо гулять там, где много детей, учить ребенка не бояться их и не обижать других, а играть с ними. Можно погулять на территории садика, объяснить ребенку, что скоро он будет сюда ходить каждый день, рассказать, что он будет делать в садике. Гулять на территории садика вечером, чтобы ребенок видел, как родители забирают детей.

Нужно сделать режим ребенка максимально приближенным к расписанию садика. Вставать утром пораньше, завтракать, обедать спать и полдничать, как в садике, между завтраком и обедом выйти погулять.

Ознакомиться с меню садика и максимально приблизить к нему рацион питания ребенка.

Укрепить здоровье.

Достаточно частое посещение детского сада, происходит с постоянными заболеваниями маленького ребенка. Это связано с тем, что его могут окружать не совсем здоровые детки, приходящие в сад с насморком или кашлем, или посещающие сад, сразу после болезни. А ведь постоянные заболевания вредят и малышу, и родителям. Потому лучший способ бороться с этим, укреплять ребенку иммунитет

Чаще всего дети идут в садик в августе-сентябре. А лето самое лучшее время для закаливания: полезно много гулять, делать воздушные ванны, ходить босиком, купать ребенка в открытых водоемах.

Ребенок, который впервые идет в детский сад, должен быть здоров, а если у него есть хронические заболевания — они должны быть в состоянии ремиссии.

Лучше, если ребенок пойдет в садик не в сентябре, а в мае, июне или хотя бы в начале августа. Тогда начало посещения садика не совпадет с ухудшением погоды и началом волны ОРЗ. Тогда ребенку будет легче адаптироваться к садiku и не заболеть.

Обязательно организовать ребенку постепенное привыкание к садiku. Многие родители торопят события, стараются скорее оставить ребенка в садике на весь день — это увеличивает риск срыва адаптации и развития заболеваний.

Период адаптации к детскому саду проходят не только дети, но и родители. Необходимое условие успешного протекания этого периода — отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребенок их «уловит», и ему будет еще труднее расставаться с вами. Когда вы уходите из детского центра под вопли ребенка, не считайте себя чудовищем.

Имейте в виду, что проблемы адаптации ребенка в детском саду могут возобновиться после болезни, праздников, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных ситуациях можно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду либо в течение какого-то времени по договоренности со специалистом устраивать перерыв в середине недели.

Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи идут в одно и то же время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну. Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с

записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку.

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», день в садике не покажется ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!