Адаптация в детском саду

Нина Сергеевна Стойко,
педагог – психолог

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.

Период адаптации – серьёзное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки они попадают в новые условия, что неизбежно влечёт изменение поведенческих реакций, расстройство сна и аппетита.

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 стрессорный 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. Но,поскольку, вариантов у ребенка нет, ему приходится приспосабливаться к новым условиям жизни.

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 20-25 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.

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 возраст, когда чаще всего дети впервые идут в садик.
С психологической точки зрения он самый сложный для ребенка, 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.

Питание ребенка должно быть полноценным. Содержать достаточное количество белков, жиров, микроэлементов и витаминов: все эти вещества участвуют в образовании антител, а значит, укрепляют иммунитет. Поэтому в питании ребенка обязательно должны быть мясо, морская рыба, молоко (кефир), яйца, творог; свежие овощи и фрукты; растительное и сливочное масло.

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 садикне в сентябре, ав 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 садику и не заболеть.

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

Адаптация может быть легкая, длительностью до 1 месяца:

- 3-4 дня прогулки на детской площадке с группой,
- еще 3-4 дня посещение группы до обеда вместе с мамой,
- затем неделю пребывание ребенка в группе до обеда,
- затем еще на неделю добавить сон в детском саду,
- и, наконец, оставить ребенка в садике на полный день.

В случае адаптации средней тяжести ребенок испытывает стресс и все периоды увеличиваются.

При тяжелой адаптации процесс затягивается до полугода и дольше, ребенок начинает непрерывно болеть.

В таком случае лучше прекратить посещение садика на год, укрепить здоровье ребенка, а через год начать посещение садика снова.

Во время привыкания к садику *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:

- Подъём с кровати кроха должен осуществлять не позднее 7 утра, чтобы успеть умыться, сделать короткую бодрящую зарядку (пару весёлых упражнений рассмотрим ниже), одеться и *слегка перекусить*. «Зачем?»- спросите Вы? Первое время малыш может отказываться от завтрака в детском саду, т.к. он очень расстроен из-за разлуки с мамой. И если он не поест, до обеда останется голодным. Выпивая после пробуждения стакан кефира или йогурта, малыш не перебьёт себе аппетит, а лишь улучшит его. Ведь его пищеварительная система начнёт свою работу раньше и заставит проснуться все остальные системы организма, улучшая при этом обменные процессы.
- Будет лучше, если ребёнка в садик будет отводить папа. 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.

Важно, чтобы малыш привыкал активно проводить утро: весело одеваться, умываться, делать зарядку и принимать пищу –

просыпаться. Тогда и в детский сад ребёнок пойдёт довольным и весёлым, готовым к новым впечатлениям и занятиям. Конечно, это не постоянная проблема, со временем всё нормализуется.

Стихи для весёлого подъёма и бодрой зарядки

Стихотворение для зарядки в постели (в процессе чтения малышу можно сгибать и распрямлять ручки и ножки, массировать спинку и ступни):

Утром рано встали мы,
Потому что мы сильны.
Бодрые, упрямые,
Умные, кудрявые!
Будем рано мы вставать, Всё на свете успевать:
Кашу есть, песню петь, умываться, закаляться,
На зарядку отправляться!
В садик быстро соберёмся
И, конечно понесёмся…
Куда? В детский сад, мои друзья!

Стихотворение для утренней гимнастики:

Рано-рано поутру
Просыпалась кенгуру,
(прыжки на месте)
Прыгала, скакала,
Детишек обнимала,
(попеременно приседаем и обнимаем себя за плечи)
Всех в садик собирала!
(разводим ручки в сторону)
Первого - одевала,
(прямые руки сверху опускаем вниз)
Второго – умывала,
(круговое движение прямыми руками, затем – руки на пояс)
Третьего - кормила,
(прямую правую руку влево, затем – на пояс)
Четвёртого – поила.
(прямую левую руку вправо, затем – на пояс)
За всеми уследила!
(обнимаем себя за плечи)

Анкета «Готов ли ваш ребёнок к поступлению в детский сад?»

1.Какое настроение преобладает у ребёнка (нужное подчеркнуть):

- бодрое, уравновешенное – 3 балла;
- раздражительное, неустойчивое – 2 балла;
- подавленное – 1 балл.

2. *Как ваш ребёнок засыпает?*

- быстро (до 10 минут), спокойно -3 балла;
- медленно (от 10 до 30 минут) – 2 балла;
- очень медленно (более 30 мин.), неспокойно – 1 балл.

3. *Что вы делаете, чтобы ребёнок заснул?*

- дополнительное воздействие – 1 балл;
- без воздействия – 3 балла.

4. *Какова продолжительность дневного сна вашего ребёнка?*

- 2 часа – 3 балла;

1 час – 2 балла;

- менее часа – 1 балл.

5. *Какой аппетит у вашего ребёнка?*

- хороший – 4 балла;
- избирательный – 3 балла;
- неустойчивый – 2 балла;

плохой – 1 балл.

6. *Как относится ваш ребёнок к высаживанию на горшок?*

положительно – 3 балла ;

- отрицательно 1 балл.

7. *Есть ли у вашего ребёнка отрицательные привычки?* - сосёт пустышку или палец, раскачивается, другое (указать) – 1 балл;

- нет отрицательных привычек – 3 балла.

8. *Интересуется ли ваш ребёнок игрушками, предметами дома и в новой обстановке?*

- да – 3 балла;

- иногда - 2 балла; - нет – 1 балл.
9. *Проявляет ли интерес к действиям взрослых?*
- да – 3 балла;
- иногда – 2 балла;
- нет – 1 балл.
10. *Как ваш ребёнок играет?* - умеет играть самостоятельно – 3 балла;- не всегда – 2 балла; - не играет сам – 1 балл.
11. *Взаимоотношения со взрослыми:*
- легко идёт на контакт – 3 балла;
- избирательно – 2 балла;
- трудно – 1 балл.
12. *Взаимоотношения с детьми:*
- легко идёт на контакт – 3 балла; - избирательно – 2 балла;
- трудно – 1 балл.
13. *Отношение к занятиям (внимателен, усидчив, активен)*
- да – 3 балла; - иногда – 2 балла; - нет - 1 балл.
14. *Есть ли у вашего ребёнка уверенность в себе?*
- да – 3 балла;
- иногда – 2 балла;
- нет – 1 балл.
15. *Как переносит разлуку с близкими?*
- переносит разлуку легко – 3 балла;
- переносит разлуку тяжело - 1 балл.
16. *Есть ли у вашего ребёнка аффективная привязанность к кому-либо из взрослых?*
- есть – 1 балл;
- нет – 3 балла.

Прогноз адаптации:
Готов к поступлению в детский сад – 40-49 баллов.
Условно готов – 24-39 баллов.
Не готов – 16-23 балла.

Желаю успеха!