

Адаптация – это привыкание, приспособление организма к внешним изменяющимся условиям, то есть к новой обстановке. Такие перемены не проходят бесследно и для психики и взрослого человека, что там уже и говорить о маленьком ребенке.

Попробуем подробнее разобраться в самом процессе адаптации. Во-первых, он требует немалых затрат психической энергии, поэтому зачастую провоцирует напряжение и даже перенапряжение физических и психических сил организма. Во-вторых, в ранее стабильную и размеренную жизнь ребенка «врываються» новые условия:

- отсутствие рядом самых близких – мамы, папы, бабушек с дедушками;
- необходимость соблюдать четкий распорядок дня;
- постоянный контакт с большим числом ровесников, ранее незнакомых крохе;
- внезапное уменьшение количества личного внимания к малышу – теперь уже он не «центр вселенной», как был раньше для мамы, да и даже самой гуманной и любящей воспитательнице вряд ли под силу уделять море внимания каждой детке;
- необходимость подчинения и послушания перед ранее незнакомым взрослым – воспитателем.

Процесс адаптации влечет за собой большое число преимущественно негативных сдвигов в организме крохи. Эти

изменения происходят на всех уровнях, и во всех системах. В душе и в организме крохи происходят радикальные изменения – малыш постоянно находится в сильном нервном напряжении, он ощущает сильный стресс, также наблюдаются такие нарушения:

Это важно знать

1. Нарушения сна. Кроха может отказываться засыпать в одиночку, или просыпаться по ночам.

2. Снижение или потеря аппетита.

3. Регрессия речи – порой малыш, уже прекрасно умеющий говорить, начинает употреблять облегченные слова и односложные предложения.

4. Потеря навыков самообслуживания. Так внезапно оказывается, что кроха «не умеет» самостоятельно одеваться, раздеваться и т.д.

5. Изменение двигательной активности. Ранее веселый и активный малыш вдруг может стать «заторможенным», медлительным, неуверенным в себе. Или неуправляемым, гиперактивным,

6. Утрата интереса к новому. Вы можете наблюдать, что ваш ребенок перестает интересоваться новыми игрушками, не хочет знакомиться с другими детками.

7. Снижение социальной активности. Малыш может отказываться идти на контакт с ровесниками и воспитателем.

Даже оптимистичные и общительные детки становятся замкнутыми, напряженными.

8. Смена эмоционального фона. В первые дни посещения садика у ребенка обычно сильнее выражены негативные эмоции: хныканье, плач – как «за компанию», так и приступообразный, страх (идти в садик, боязнь воспитателя, переживания, что мама не придет за ним).

9. Снижение иммунитета. В период адаптации падает сопротивляемость организма инфекциям, вследствие чего кроха может заболеть впервые недели и дни посещения садика.

Виды адаптации

Есть дети, которые относительно быстро привыкают к новым условиям, есть те, кому надо больше времени, и, наконец, те, кому это сделать фактически невозможно. Подобные различия говорят о разных типах адаптации:

1. Легкая адаптация – составляет 3-4 недели. Такой тип адаптации переживает почти половина детей. Малыши посещают сад без особых потерь, и даже присутствует желание туда идти. входит в группу спокойно, внимательно осматривается;

- смотрит в глаза воспитателю, когда тот к нему обращается;
- может при необходимости попросить о помощи;
- сам способен завязывать контакты;
- может сам себя занять игрой;
- находится в стабильном спокойном или бодром настроении;

- принимает установленные правила поведения;
- нормально реагирует на одобрение или замечание;
- умеет доброжелательно относиться к другим детям, играть рядом с ними.

2. Адаптация средней тяжести. Дети в этой группе начинают часто болеть т. к. в садике дети начинают активно «обмениваться» различными инфекциями, которые для одних могут быть совсем безобидными, а для других – опасными. У многих детей в период адаптации к садику начинаются разные ОРЗ и ОРВИ. Адаптация данного типа протекает в среднем месяц-полтора, иногда в процессе привыкания ребенок заболевает. Но, как правило, болезнь не дает каких-либо осложнений

- соглашается общаться, когда ему нравятся действия воспитателя;
- после первых минут напряжения постепенно готов вступать в контакт с детьми и взрослыми ;
- адекватно реагирует на поощрения и замечания в свой адрес;
- может проводить своеобразный эксперимент, нарушая нормы и правила поведения.

3. Тяжелая адаптация. В таких случаях кроха склонен реагировать на смену обстановки не только простудными болезнями, но и нервным срывом. Помочь крохе, переживающему тяжелую адаптацию, может педиатр и детский

психолог, в некоторых случаях – невропатолог.

- Сильный продолжительный плачь;
- Замкнут, встревожен, отказывается от еды и игрушек;
- пугается в ответ на замечание или поощрение воспитателя, или вообще не реагирует.
- не идет на контакт, или соглашается общаться только с помощью родителей.

Список ТАБУ для родителей

Это важно знать

- 1.** Нельзя наказывать, ругать, стыдить ребенка за то, что он плачет и не хочет идти в садик.
- 2.** Нельзя сравнивать поведение крохи с поведением других детей.
- 3.** Нельзя пугать малыша детским садиком..
- 4.** Нельзя задабривать кроху обещаниями подарков, если он согласится пойти в садик.
- 5.** Нельзя негативно отзываться о садике и воспитателях при ребенке. Он начнет думать, что садик – это плохое место с нехорошими людьми.
- 6.** Нельзя обманывать малыша, обещая ему, что придете очень скоро, и оставляете его на целый день в садике.
- 7.** Нельзя водить в садик больного ребенка.



АДАПТАЦИЯ ребенка к условиям детского сада