

В детский сад – без слёз: что нужно знать родителям о периоде адаптации?

Представьте себе мир маленького ребёнка. Любимые мама и папа, знакомые игрушки, тёплая кровать, привычные обстановка и режим дня. И вдруг в один день всё меняется. Мама отводит его в незнакомое место и оставляет с чужой тётей. В этом месте всё чужое – и игрушки, и кровать, и еда не такая, как дома. А главное – там много незнакомых детей, которые часто плачут, а некоторые могут даже и обидеть. В этом месте нужно слушать воспитательницу и делать всё, что она скажет. Это место называется детский сад....

Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы он смог привыкнуть к ней, должен пройти период адаптации. Этот термин означает способность приспособливаться к условиям внешней среды, подстраиваться под них. Во время адаптации происходит перестройка деятельности практически всех систем детского организма.

Адаптация ребёнка к условиям детского сада, как правило, сопровождается следующими явлениями: происходит регресс навыков (ребёнок временно «забывает», как ходить на горшок, держать ложку и т.д.); ухудшается сон и аппетит; ребёнок выглядит подавленным, вялым, заторможенным; частые капризы, истерики по любому поводу.

Существуют 3 категории детей. У одних адаптационные проблемы начинаются сразу, у других – спустя 2-3 недели, у третьих видимые изменения отсутствуют. Это связано со многими факторами и зависит от адаптивных возможностей организма ребёнка. Пугаться изменений в поведении сына или дочери не стоит. Таким образом организм ребёнка справляется с возникшим стрессом и приспособливается к новым условиям.

Степени адаптации

Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степень адаптации ребёнка к детскому саду.

Лёгкая степень. Ребёнок с лёгкой степенью адаптируется в среднем 2-4 недели.

Для лёгкой степени адаптации будут характерны следующие показатели:

- Сон: ребёнок спокойно спит во время дневного и ночного сна, может иногда просыпаться, но легко засыпает снова.
- Аппетит: хороший, может присутствовать избирательность в блюдах.
- Эмоциональное состояние: ровное, спокойное.
- Поведение: без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе. Может занять себя игрой.
- Общение со взрослыми и сверстниками: идёт на контакт с воспитателями и детьми, может попросить педагога о помощи, включается в игру со сверстниками. Даже при лёгкой степени адаптации у ребёнка первое время могут наблюдаться нарушения сна и аппетита.

Средняя степень адаптации длится больше месяца. Ребёнок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов.

Об адаптации средней степени тяжести можно судить по следующим критериям:

- Сон: ребёнок временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый.
- Аппетит: может отказываться от некоторых блюд, ест мало.
- Эмоциональное состояние: часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время.
- Поведение: с трудом расстаётся с мамой, после её ухода подолгу стоит в одиночестве у окна.
- Общение со взрослыми и сверстниками: интереса к общению не проявляет, постоянно спрашивает у педагога, скоро ли придёт мама.

Ребёнок с тяжёлой степенью адаптации может привыкать к детскому саду более 2 месяцев, а может и не привыкнуть вовсе. Тогда врачи рекомендуют отказаться от посещения дошкольного учреждения.

Тяжёлое привыкание характерно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

О том, что ребёнку нелегко даётся адаптация к детскому саду, можно судить по следующим показателям:

- Сон: ребёнок не спит в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи.
- Аппетит: пониженный, может отказываться от приёма пищи.
- Эмоциональное состояние: подавленное, ребёнок как бы уходит в себя или наоборот агрессивен.

- Поведение: после ухода мамы плачет, кричит, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в раздевалке.

- Общение со взрослыми и сверстниками: на контакт не идёт или проявляет агрессию к детям и взрослым.

О завершении адаптационного периода у ребёнка можно судить по стабилизации всех показателей. Убедитесь, что адаптация вашего ребёнка проходит плавно или проверьте, не возникли ли у него проблемы, чтобы вовремя помочь.

Процесс привыкания ребёнка к детскому саду проходит в несколько этапов.

1 этап – период дезадаптации. Как бы ни готовили родители ребёнка к яслям, в первое время он всё равно будет находиться в состоянии стресса и постоянного напряжения. Ребёнку трудно даётся расставание с родителями, он часто плачет, капризничает. Могут начаться простудные заболевания.

2 этап – период адаптации. Срабатывают защитные механизмы психики, ребёнок начинает общаться с воспитателем и другими детьми, участвует в играх, но по-прежнему тоскует по родителям и часто спрашивает о них. На этом этапе малыш только начинает привыкать к новым правилам, поэтому может нарушать дисциплину и отказываться выполнять требования воспитателя.

3 этап – период компенсации. Процесс адаптации завершается, ребёнок привыкает к детскому коллективу, воспитателям и новому режиму дня, спокойно отпускает родителей на целый день. Эмоциональный фон стабилизируется, физиологические показатели приходят в норму.

Сколько по времени продлится каждый этап, зависит от индивидуальных особенностей малыша.

На то, как долго будет привыкать ребёнок к детскому учреждению, влияет множество факторов. Рассмотрим основные из них.

1. Возраст ребёнка

Ситуация такова, что многие мамы стремятся поскорее отдать ребёнка в детский сад и выйти на работу после декретного отпуска. Поэтому в последнее время возросла потребность в яслях, начинающих принимать детей с полутора лет, которые есть далеко не в каждом дошкольном учреждении. Большинство же специалистов считают, что, чем младше ребёнок, тем тяжелее у него протекает адаптационный период, поскольку ещё не окреп иммунитет и повышена потребность в родительской заботе и внимании. Поэтому оптимальным возрастом для начала детсадовской жизни принято считать 2,5 – 3 года.

2. Состояние здоровья

Как мы уже говорили, тяжело привыкают к детскому саду дети, имеющие ограниченные возможности здоровья или частные простудные и хронические заболевания. Поэтому родителям стоит повременить с детским садом и дождаться, пока организм ребёнка сможет адаптироваться к дошкольному учреждению без тяжелых последствий.

3. Уровень развития умений и навыков

Дети в садике должны обладать всеми необходимыми умениями и навыками: ходить на горшок, держать ложку, пить из чашки, частично сами одеваться и раздеваться, а также уметь попросить взрослого о помощи. Если родители привыкли всё делать за ребёнка, ему будет тяжело привыкать к самостоятельности. Соответственно, период адаптации у него может затянуться.

4. Уровень социализации

В детском саду ребёнку предстоит контактировать с большим количеством детей и взрослых. Хорошо, если у него уже есть такой опыт общения. В противном случае малышу, привыкшему видеть рядом с собой только маму и папу, будет очень тяжело привыкать к детскому коллективу и педагогам.

Также продолжительность адаптации зависит от личности воспитателя, к которому попадает ребёнок, количества детей в группе, особенностей нервной системы ребёнка и атмосферы в семье.