

# ГАЗЕТА «МИР ДЕТСТВА»

ОРГАН ИЗДАНИЯ МБДОУ «СКАЗКА» МАЙ 2014 г.

## РЕБЁНОК ПОСТУПАЕТ В ДЕТСКИЙ САД!

### *Адаптация детей в детском саду*

*всегда была и остаётся психологически наиболее сложным периодом как для ребёнка и его родителей, так и для педагогов.*

*Учёт специфики адаптационного периода поможет не только найти правильный подход к ребёнку, но и заложит предпосылки для его успешной социализации в новом коллективе.*

### Особенности адаптации

Большинство детей начинают посещать детское учреждение в возрасте 2,5 – 3 лет. Для некоторых из них переход от домашней обстановки, знакомых и любимых игрушек, близких взрослых даётся более или менее легко, и через 2-3 месяца они привыкают к детскому саду. Для других же он превращается в трагедию, чреватую нарушениями поведения, резким ухудшением здоровья, постоянными перепадами настроения, а в дальнейшем даже ранней невротизацией, ведущей к появлению множественных психологических и неврологических нарушений.

Для любого ребёнка начало посещения детского сада – сильнейший стресс. Даже самый здоровый ребёнок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку, где нет мамы, которая помогла бы в ней разобраться, привыкнуть, освоиться; где много незнакомых детей, некоторые из них плачут; ходят чужие взрослые, которых надо слушаться; они дают незнакомую еду из чужих тарелок, кладут спать в незнакомую кроватку.

В возрасте 2-3 лет ребёнок не в состоянии играть с игрушками, даже очень привлекательными, он ещё не умеет общаться с другими детьми, не понимает их и не может выразить свои желания, мысли, чувства так, чтобы его поняли. Посторонних же взрослых некоторые дети могут просто испугаться.

Поэтому к периоду адаптации ребёнка следует относиться чутко с пониманием и готовиться к нему заранее.

### Типичные проявления нормально текущего периода адаптации

#### Нарушения настроения:

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, агрессивные проявления у других (продолжительность от недели до 1,5 месяца).

#### Нарушение сна:

Дети начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днём в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие перевозбуждённые, долго не могут успокоиться и заснуть. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает негативное влияние на нервную систему (продолжительность - от 1 до 2 месяцев).

#### Нарушение аппетита:

Дети начинают плохо есть (причём и дома, и в детском саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам - рвоте, болям в животе, икоте, иногда - к пищевой аллергии (продолжительность – от 1 недели до 1 месяца).

#### Понижение иммунитета:

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых дольше).

#### Нарушение поведения:

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков: они не просятся на горшок, не хотят умываться (продолжительность – от 1 недели до 1 месяца)

## УСЛОВИЯ

при которых сравнительно спокойно  
проходит период адаптации

До поступления в детский сад (месяцев за шесть) родителям следует:

- Научить ребёнка оставаться без Вас, с близкими или друзьями, на какое-то время;
- Узнать о детском саде и воспитателях, которые будут работать с Вашим ребёнком, как можно больше информации. Рассказать об этом малышу в увлекательной для него форме, тем самым, развивая его интерес к детскому саду. Ещё лучше побывать с ним на прогулочных площадках детского сада, понаблюдать, как играют малыши, показать интересные места дошкольного учреждения;
- Приучить к самостоятельности: при незначительной помощи взрослого ребёнок 3 лет может умыться, вытираться, пользоваться горшком, одеваться, убирать за собой игрушки, занять себя игрой;
- Максимально приблизить домашний режим ребёнка к режиму дня в детском саду – время кормления, сна, бодрствования, прогулки;
- Приучите его (и себя) ежедневно в течение 10 – 15 минут целенаправленно обучаться: развивать речь и руки ребёнка - рисовать, лепить, слушать сказки, делать зарядку;
- Проверить его здоровье. Медицинское обследование поможет Вам не только узнать состояние его здоровья, но и послушать мнение специалистов насколько ребёнок готов к пребыванию в дошкольном учреждении;
- Познакомится с особенностями питания в детском саду, изучить меню, приготовить по нему блюда дома, чтобы ребёнок был готов к приёму такой пищи в детском саду;
- Не ругать ребёнка за плохое поведение в первые дни пребывания в детском саду, он ещё не разобрался, что плохо, а что хорошо, что нельзя и что можно. Поговорите с ним, объясните, как следует поступать правильно;
- Воздержаться от приобретения новых вещей, игрушек и сладостей в первые дни пребывания ребёнка в детском саду, не следует переполнять его эмоции и впечатления, перевозбуждать его психику, малышу достаточно информации полученной в детском саду;
- Не опаздывать, когда забираете ребёнка, он может испугаться, что Вы не придёте совсем, что он одинок;

Любить ребёнка, чтобы он это чувствовал. В период адаптации ему трудно, ему нужна помощь, которую сможете оказать только Вы - РОДИТЕЛИ!

## Примерный режим дня в ДОУ

Прием и осмотр детей, игры	7.45-8.45
Утренняя гимнастика	8.45-8.50
Подготовка к завтраку, завтрак	8.50-9.20
Игры, подготовка к занятиям (занятия по подгруппам)	9.20-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.45
Возвращение с прогулки, игры	11.45-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Подъем, воздушные и водные процедуры, занятие, игры	15.00-16.00
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.25-17.45

## Особенности поведения детей в период адаптации

По характеру поведения при поступлении в детский сад детей можно условно разделить на три группы.

**1 группа.** Большинство детей отрицательно и бурно выражают своё отношение к происходящему: громко плачут, бросаются на пол, шиплют тех, кто оказывается рядом. Они то просятся на руки к взрослому, то бегут к двери, то раскидывают игрушки. Устав от бурного протеста, малыш может внезапно уснуть привалившись к взрослому, а через 3-4 минуты с новой энергией продолжить плач до хрипоты. Дети этой группы привыкают 20-30 дней.

**2 группа.** Немногочисленная группа, дети после расставания с мамой замыкаются, бывают крайне напряжены и насторожены. У них хватает сил только на то, чтобы сделать несколько шагов от порога в сторону и забиться в ближайший угол. Не прикасаясь к еде, игрушкам они очень зажаты, еле сдерживая рыдания. Они молчат, при попытке вступить с ними в контакт отворачиваются. Оживают и горько рыдают при появлении мамы. Адаптация таких детей длится 2-3 месяца.

**3 группа.** Коммуникабельных, общительных малышей. Переступив порог детского сада впервые, такой карапуз не робеет, здоровается с взрослыми, улыбается. Сообщает о себе всё, что он знает. Его энергия направлена на презентацию себя как личности. Целый день он рассказывает о своей семье, о необыкновенных игрушках дома. Самостоятельно ест, раздевается и ожидает заслуженной похвалы, хотя еду лишь пробует, а в постели лежит, не выпуская взрослого из поля зрения. Но такая идиллия длится не более 2-3 дней, на больше у него не хватает информации. После чего, увидев здание детского сада издали он впадает в отчаяние, протестует, цепляется за маму и по стилю поведения не отличается от детей первой группы.