

Адаптационный период в детском саду. Советы родителям.

**Какое счастье! Ваш малыш подрос!
И многое умеет сам:
Играет, ходит, размышляет.
Пришла пора ребенка в сад отправить.
Тревожно маме, папе, всей семье,
Переживает даже серый кот –
Малыш сегодня в детский сад идет!
Вздыхает мама: «Как он там один?
Не плачет ли? Как кушает? Что с ним?
Играет ли с детьми?
А если плачет? Как же быть?
Что делать? Как же все исправить? »
Всех адаптация переживать заставит!**



Представьте себе мир маленького ребёнка. Любимые мама и папа, знакомые игрушки, тёплая кроватка, 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 кроватка, 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....

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.

Лёгкая степень

Ребёнок с лёгкой степенью адаптируется в среднем 2-4 недели. Для лёгкой степени адаптации будут характерны следующие показатели:

1. Сон: ребёнок спокойно спит во время дневного и ночного сна, может иногда просыпаться, но легко засыпает снова.
2. Аппетит: хороший, может присутствовать избирательность в блюдах.
3. Эмоциональное состояние: ровное, спокойное.
4. Поведение: без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе. Может занять себя игрой.
5. 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:

1. Сон: ребёнок временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый.
2. Аппетит: может отказываться от некоторых блюд, ест мало.
3. Эмоциональное состояние: часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время.
4. Поведение: с трудом расстаётся с мамой, после её ухода подолгу стоит в одиночестве у окна.
5. 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.

Тяжёлая степень

Тяжёлое привыкание характерно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

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

1. Сон: ребёнок не спит в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи.
2. Аппетит: пониженный, может отказываться от приёма пищи.
3. Эмоциональное состояние: подавленное, ребёнок как бы уходит в себя или наоборот агрессивен.
4. 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