

Для многих детей приход в детский сад – это первый сильный стресс в их жизни. Даже самый здоровый ребёнок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку.

Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. При изменении в окружающей среде, происходят постепенные перестройки во всех основных сферах жизнедеятельности ребенка.

Основные особенности нормально-текущего процесса адаптации:

1. Нарушение настроения

Слезливость, капризность, подавленное настроение у некоторых детей, возбудимость, агрессивные проявления, беспокойство, страх, заторможенность или напротив гиперактивность, капризность, раздражительность, упрямство.

От 1 недели до 1,5 месяцев.

2. Нарушения сна

Дети очень часто 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 днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему. От 1 до 2 месяцев.

3. Нарушение аппетита

Дети начинают плохо есть (причем как дома, так и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда не знакомые на вкус и консистенции. В сочетании с повышенной возбудимостью может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам – рвоте, болям в животе, икоте. От 1 недели до 1 месяца.

4. Понижение иммунитета

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

5. 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 потеря навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т.д.) от 1 недели до 2 месяцев.





Советы родителям:

1. Дети очень чувствительны к настроению мамы, поэтому если она сильно переживает и не верит, что в саду все будет хорошо, ребенок на бессознательном уровне тоже будет рассматривать эту ситуацию, как опасную.

2. Важно рассказывать ребенку, что такое детский сад, причем в максимально позитивном ключе. Внушить ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

3. Важно соблюдать режим дня, стараться приблизиться к требованиям детского сада.

4. Необходимо, чтобы ребенок умел играть самостоятельно (хотя бы не долго).

5. Хорошо, если у малыша будет опыт взаимодействия со сверстниками, как общаться, делиться игрушками, вместе играть с другими детьми.

6. Важно не осуждать при нем работу воспитателей. Даже, если, кажется, что ребенок увлечен игрой, он слышит все

интересующие разговоры. И ему безусловно будет сложно уважать, слушаться и позитивно относиться к людям, которых осуждает его мама.

7. В этот период не стоит водить малыша в гости в шумные компании, а также принимать у себя дома слишком много друзей. Малыш слишком перегружен впечатлениями, не следует ещё больше перегружать его нервную систему.

8. Будьте терпимее к капризам, они возникают из-за перегрузки нервной системы. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Хуже когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Не бойтесь детского плача, и не ругайте ребенка за «нытье», обнимите, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность.



Удачи вам и вашим детям в прохождении адаптационного периода!!!

Памятка для родителей

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



*Педагог – психолог
Потапова Оксана Леонидовна
МБДОУ №66*