

Основные особенности нормально текущего периода адаптации:

Нарушения настроения.

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

Нарушения 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 днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22–23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей.(продол-ть – от 1 до 2 месяцев).

Нарушения аппетита.

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. 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 (продол-ть – 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 еще 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 просят на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д.) (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев).

Рекомендации для родителей по адаптации ребенка к детскому саду.



Адаптация в детском саду психологически сложный этап, как для ребенка так и для его родителей.

Окажите в этот период ребенку поддержку и понимание, пройдите этот путь ВМЕСТЕ!

1. Заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада.
2. С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.
3. Ещё до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.
4. Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей.
5. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня(сон, игры, и прием пищи, соответствующий режиму дня детского сада).
6. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличить постепенно.
7. Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на весь день.
8. Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребенка на положительных моментах.
9. Принести ребенку в группу игрушку из дома.
10. Будьте готовы к негативной реакции ребенка на детский сад. Помните, это первый опыт ребенка, он не мог заранее представить себе полную картину.
11. Не обвиняйте и не наказывайте ребенка за слезы. Это выход из ситуации. От Вас требуется только терпение и помощь.
12. Не планируйте важных дел, лучше отложите выход на работу. Родители должны знать, что ребенок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца.
13. Старайтесь прибывать в спокойном состоянии, дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им.
14. Как можно больше времени проводите в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все также рядом.
15. Поиграйте с ребёнком дома в игру «Детский сад». Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать.
16. Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери.
17. Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребёнка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребёнке.
18. Нельзя пугать детским садом.
19. Исключите просмотр вечерних телепередач – мерцающий экран неблагоприятно влияет на нервную систему ребенка.
20. Желательно укладывать ребенка спать пораньше. Поблизости перед сном, поговорить о садике.
21. Не давайте дорогие игрушки и не спрашивайте за их сохранность.
22. Ребенок должен приходить в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины.
23. Поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье".

Не грустите когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого мягкого маминого гнездышка.