

Консультация для родителей "Адаптация - что это такое?"



Подготовила:
воспитатель первой
младшей группы
Балуева Н.А.

Инсар, 2019 г.

Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребёнка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвётся сердце», когда она видит, как переживает её малыш как поверить, что малыш вовсе не «слабое» создание.

Адаптационная система ребёнка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Парадоксально, но факт хорошо, что кроха плачет. Поверьте, у него настоящее горе. Плач - помощник нервной системы, он не даёт ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребёнка за нытьё.

Когда ваш ребенок начинал посещать детский сад, он адаптировался к новым условиям.

Что такое адаптация? - это приспособление организма к новой обстановке. То время, когда ребенок приспосабливается к детскому саду, является кризисным.

Адаптационный период делят на 3 группы: Легкий средний и тяжелый.

Легкая адаптация - почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают садик без особых потерь.

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней) ;
- временное нарушение аппетита (норма по истечении 10 дней) ;
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия),
- угнетенное состояние и т. д., изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;

- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;

- функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течении месяца (2-3 недели нормативно) .

Средняя адаптация: все нарушения выражены более и длительно:

- сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней,
- ориентировочная деятельность (20 дней),
- речевая активность (30-40 дней),
- эмоциональное состояние (30 дней),
- двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней.

Взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается.

Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания.

Тяжелая адаптация:

(от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка.

Данный тип адаптации характеризуется:

- снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении),
- резким нарушением сна,
- ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения) .

- обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии.

При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

Очень тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок. Каждый ребенок индивидуален. Для каждого период адаптации в саду свой. Степень продолжительности привыкания зависит от разных факторов:

-характер ребенка, личность воспитателя, состояние здоровья малыша.

Атмосфера в семье, отношения между родителями, даже степень подготовки родителей отдать своего ребенка в сад тоже играет важную роль.

Полная адаптация происходит в течение 2-3 месяцев, и вовремя этого периода надо как можно больше уделять внимания ребенку. Раньше забирать его из садика, если ребенок обедает в саду, то дома стоит уделить особое внимание ужину и готовить только любимые блюда вашего малыша, интересуйтесь делами ребенка, чем он занимался в садике, подружился ли с другими детьми, восхищайтесь его рисунками, которые он приносит домой.

Ваше чуткое отношение и доброе участие скоро принесут свои плоды, и ребенок будет с радостью ходить в детский сад.

Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются утром при расставании.

Долгие прощания и уговоры с обеспокоенным выражением лица вызовут у ребёнка тревогу. Запомните, дети успокаиваются чаще всего сразу после того, как родители исчезают из поля зрения. Каждому ребёнку рано или поздно приходится социализироваться, т е, становится способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап.

Поступления малыша в детский сад - это первый шаг в самостоятельную жизнь , который не всем детям даётся легко .

Вот несколько рекомендаций:

Хвалите малыша почаще и говорите, что он уже вырос и стал большим и уже готов ходить в сад.

1. Не растягивайте прощание. Когда уходите и оставляете ребенка в саду, то делайте это быстро и легко. У вас должен свой ритуал прощания, после чего вы уходите уверенно.

2. Не показывайте ваших переживаний, потому что дети очень четко чувствуют эмоции родителей.

3. Если вы все таки не можете скрыть своего волнения, то поручите отвести ребенка в сад кому-то другому, бабушке или папе, например. Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, которым ему легче расстаться.

4. В период адаптации ребенка в детском саду как можно раньше забирайте ребенка домой. Обязательно скажите, что вы придёте и обозначьте когда. Не обманывайте ребёнка, пообещали забрать пораньше, выполните своё обещание.

5. Дома должна быть атмосфера любви, доверия и спокойствия.

6. Не нагружайте нервную систему малыша вовремя адаптации. Старайтесь уменьшить просмотр мультфильмов, не посещайте шумные места, такие как цирк, зоопарк, где ребенок может легко возбудиться.

7. Не меняйте режим детского сада на время выходных.

8. Игнорируйте капризы ребенка, не поддавайтесь его выходкам манипуляциям.

9. И дома и в саду говорите с малышом уверенно. Спокойно.

10. Ни в коем случае нельзя пугать детским садом («Вот будешь баловаться, отведу в садик, и будешь там один жить!»). Нельзя плохо отзываться о воспитателях или о саде при ребёнке. Перестаньте волноваться, всё будет хорошо. Поддерживайте малыша, проявляйте свою любовь, говорите ласковые слова. После детского сада проводите больше времени с ребёнком, расспрашивайте, как прошёл день, что он делал в детском саду.

Вы можете придумать сказку о том, как мишка пошел в сад. Как ему там понравилось, сначала было неуютно и немного страшно, но он подружился с детьми и воспитателем. Эту сказку вы можете проиграть с игрушками. И в ней ключевым моментом является возвращение мамы за ребёнком.

Признаки готовности ребёнка к детскому саду:
Признаки готовности ребёнка к детскому саду – это когда малыш может остаться без родителей, легко знакомится со сверстниками и взрослыми, проявляет интерес.

Дети которые легче переносят адаптацию:

- Детям, физически здоровым, т.е. не имеющих хронических заболеваний (в этот период все силы ребёнка напряжены, и можно направить на привыкания к саду, не тратя время на борьбу с болезнью)

- Детям, имеющим навыки самостоятельности (не надо тратить силы ребёнка ещё и на обучения всему необходимому)

- Детям, чей режим близок к режиму сада (это режим дня, сон, питание)

- Детям, чей рацион питания приближен к саду.

Как снять напряжение у ребёнка после детского сада:

1. По выходным играйте с детьми в напольную игру «Дорога от дома к детскому саду, «Наш дом», «Мамина работа», «Папина работа», «Магазин», «Детский сад».

2. После посещения детского сада наберите в ванну тёплой воды или включите душ, положите ребёнку игрушки дайте губку. Ничего так не успокаивает. Как звук струящийся воды.

3. Исключите просмотр вечерних телепередач — это тяжело мерцание экрана.

Неблагоприятно влияет на нервную систему ребёнка.

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей.