

На заметку мамам и папам!

АДАПТАЦИЯ. Трудности периода.

Образ жизни ребенка в период поступления в детский сад меняется достаточно резко, быстро и в большинстве случаев у малыша возникает ряд трудностей, с которыми родителям необходимо как-то справляться.

В первую очередь изменения приводят к нарушению эмоционального состояния. Появляется напряженность, беспокойство, раздражительность, капризы, перепады настроения и т.д. У разных детей проявления могут быть также разными, в зависимости от типа нервной системы, настроения и родительской поддержки.

Врачи и психологи выделяют 3 степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую.

Период легкой адаптации длится 1-2 недели. У ребенка постепенно нормализуется сон, аппетит, восстанавливается эмоциональный фон, интерес к окружающему миру. Социальные контакты не нарушаются, ребенок стремится к общению, достаточно активен, но не перевозбуждается.

Адаптация средней тяжести по своим симптомам выглядит ярче. Более заметны нарушения в поведении и общем состоянии ребенка. Сон и аппетит восстанавливаются примерно через 15-40 дней, настроение нестабильно, ребенок малоподвижен, не проявляет интереса к игрушкам, от занятий отказывается, может не разговаривать. Со стороны вегетативной нервной системы: нарушение стула, сна, аппетита, могут усилиться хронические заболевания, предрасположенность к ОРВИ.

Состояние тяжелой адаптации всегда вызывает большую тревогу у родителей и воспитателей. Ребенок начинает длительно и долго болеть. Защитные силы организма ослаблены - инфекция сменяется одна на другую. Аппетит снижается сильно и надолго, сон чуткий, беспокойный. Интерес к

окружающему миру и людям слабый или отсутствует совсем.. Улучшение состояния наступает очень медленно, в течении нескольких месяцев. Темпы развития замедляются по всем направлениям.

Как помочь ребенку адаптироваться?

Прежде всего нужно осознать, что совместная работа воспитатель - родитель здесь в приоритете. Хорошо если воспитатель заранее познакомится с ребенком, узнает об особенностях развития, характера, интересах. Во многих странах практикуется неоднократное посещение воспитателем семьи и установил контакт в привычной для ребенка обстановке. В первые дни можно брать из дома любимую игрушку. Количество часов проводимых в детском саду необходимо увеличивать очень постепенно. В течении первой недели не более трех часов. Маме разрешается присутствовать первые дни вместе с малышом. **Увеличивать время пребывания можно только при хорошем эмоциональном состоянии.**

Особое внимание стоит уделить состоянию здоровья. Как правило все дети на 5-7 день заболевают острой респираторной инфекцией. Поэтому желательно сделать перерыв с 4го по 9й день, в целях предупредить возможные последствия. Дети, у которых наблюдаются проявления эмоционального стресса, нуждаются в консультации психоневролога. Во время адаптационного периода, необходимо исключить шумные праздники, походы в многолюдные места, поездки. Родителям следует создать условия для спокойного отдыха ребенка дома. В это время ребенок и так перегружен впечатлениями, не следует ещё больше перегружать его нервную систему.