

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 118 «Золотой ключик»

Консультация для родителей

«Адаптация. На что обратить внимание?»

Подготовила педагог-психолог Кулик Л.В.

г.Краснодар
июль 2024

Адаптация. На что обратить внимание?

1. Эмоции ребенка.

В первое время пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены *отрицательные эмоции*: от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются *проявления страха* (малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой). На фоне стресса у ребенка *вспыхивает гнев*, который прорывается наружу (ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже бьёт взрослого, собирающегося оставить его). В период адаптации он раним настолько, что поводом для агрессии служит всё. Нередко случается и наоборот, когда можно наблюдать *депрессивные реакции и "заторможенность"* детей, как будто эмоций нет вообще.

В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Некоторые дети ещё долго будут плакать при расставании, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

2. Контакты со сверстниками и воспитателем.

По началу у ребенка *снижается социальная активность*. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. Привыкание у детей 3-4 лет протекает относительно спокойно. Обладая развитой речью и высокой познавательной активностью, они начинают строить первые избирательные взаимоотношения со сверстниками, руководствуясь личными симпатиями. Их манят новые игрушки, неизведанные места – все то, что выходит за рамки семейного круга. Это в определенной степени сглаживает тяжесть адаптационного периода, отвлекает от переживаний из-за разлуки с семьей.

О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

3. Познавательная активность.

Первое время *познавательная активность* бывает снижена или даже *вовсе отсутствовать* на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Не решается играть. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его "вылазки" к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

4. Навыки.

Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребенок может на короткое время "*растерять*" *навыки самообслуживания* (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.).

Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только "*вспоминает*" забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

5. Особенности речи.

У некоторых детей *словарный запас скудеет* или *появляются "облегченные" слова и предложения*. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

6. Двигательная активность.

Некоторые дети становятся "*заторможенными*", а некоторые — *неуправляемо активными*. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

7. Сон.

Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что он будет *засыпать плохо*. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться *беспокойный дневной и ночной сон*. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

8. Аппетит.

В первое время у ребенка бывает *пониженный аппетит*. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. На фоне стресса ваш ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

9. Здоровье

Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, *снижается сопротивляемость организма инфекциям* и он может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Часто случается так, что причина постоянных простуд и хронических ОРЗ вовсе не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - бегство в болезнь. Не надо думать, что ребенок простужается нарочно, мечтая остаться дома. Это стремление он испытывает неявно, неосознанно, не отдавая себе в нем отчета. И организм подчиняется этой скрытой тенденции: начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Любые меры по закаливанию и укреплению организма, безусловно, оправданы и целесообразны. Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.