

ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?



Педагог-психолог Семенов А.В.

адаптация

АДАПТАЦИЯ – ОТ ЛАТИНСКОГО
«ПРИСПОСОБЛЯТЬ» - В ШИРОКОМ
СМЫСЛЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К
ОКРУЖАЮЩИМ УСЛОВИЯМ.

ФАЗЫ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ:

Острая фаза – сопровождается разнообразными колебаниями в состоянии ребенка, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, большей, чем обычно капризности, плаксивости; фаза длится в среднем один месяц.

Подострая фаза – поведение ребенка характеризуется как нормальное, то есть все сдвиги уменьшаются и наблюдаются лишь по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами; фаза длится 3-5 месяцев.

Фаза компенсации – характеризуется ускорением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку в развитии.

ПО СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ОСТРОЙ ФАЗЫ АДАПТАЦИЯ ДЕЛИТСЯ НА:

- *легкая адаптация* – поведение входит в норму в течение 10-15 дней; ребенок нормально прибавляет в весе, хорошо ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения сада;
- *адаптация средней тяжести* – сдвиги нормализуются в течение месяца, ребенок на короткое время теряет в весе; может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;
- *тяжелая адаптация* длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

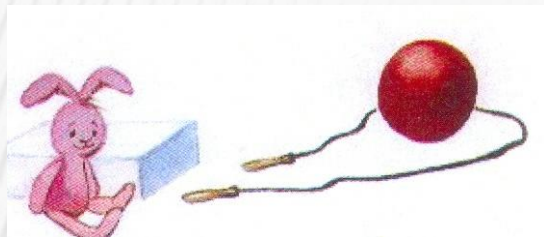
УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ:

- Для того чтобы облегчить адаптацию ребенка к детскому саду необходимо соблюдать некоторые
- расскажите ребенку о детском садике заранее, поиграйте с ним в детский сад, скажите, что детский сад – привилегия детей, и что взрослых туда не пускают;
- не оставляйте ребенка в саду на целый день сразу, приучайте его постепенно;
- создайте комфортный, бесконфликтный климат для него в семье;
- будьте спокойны, не показывайте ребенку свое беспокойство по поводу детского сада;
- создайте в выходные дни дома такой же режим, как и детском саду;
- не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за капризы.

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

- ❖ Если ребенок плачет при расставании с мамой, проанализируйте, так ли тяжело расставаться ему с папой или другими членами семьи. Если с кем-то из них ребенок чувствует себя утром комфортнее, то пусть, пока он не адаптируется, в сад его приводят бабушка, дедушка, старшая сестра или брат. Спросите воспитателя, как долго еще после Вашего ухода ребенок плачет. Если сразу после того, как он оказывается в группе, малыш перестает плакать, то спокойно отправляйтесь на работу или учебу, наверняка Ваш ребенок чувствует себя отлично.

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ



- По дороге в детский сад можно подробно рассказать, какое приятное событие или игрушка ожидает ребенка в группе.

Причем **говорить нужно даже если ребенок не умеет разговаривать.**

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

- ❑ Если же ребенок плачет весь день, то можно взять с собой в группу какой-то привлекательный для него предмет, или предмет, который будет напоминать ему о маме.



ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

- ▣ Будьте последовательны и тверды в своих решениях. Не позволяйте ребенку манипулировать Вами, и вынуждать Вас из-за слез и капризов забирать его домой

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

- ▣ Попробуйте заранее придумать и отрепетировать несколько разных способов прощания утром. Например, воздушный поцелуй, крепкое рукопожатие, поглаживание по спинке и др. Это поможет ребенку отвлечься от грустных мыслей, а со временем станет своеобразным ритуалом, и будет радовать и ребенка и родителей.

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

А после детского сада дайте ребенку возможность попрыгать, поиграть в подвижные игры. Доброжелательная обстановка в доме поможет ему быстрее адаптироваться к детскому саду и не переживать во время прощания с Вами.