



**АДАПТАЦИЯ
РЕБЁНКА
К ДЕТСКОМУ САДУ**



Дети раннего возраста -
очаровательные существа.

Они деятельны, любопытны, искренни, забавны.
Наблюдать за ними - одно удовольствие.

От маленьких детей к взрослым идут волны
умиротворения и расслабленности.

Но и ребенок вправе рассчитывать на бескорыстную
любовь, доброжелательность и ласку.

Когда ребенку хорошо и спокойно, он быстро
развивается.

Что для этого нужно?

Прежде всего - обеспечить внутреннее
эмоциональное благополучие малыша.

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем.

Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются

идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Общеизвестно, степень адаптации ребенка к детскому саду определяет его психическое и физическое здоровье.


Резкое предъявление нового помещения, новых игрушек, новых людей, новых правил жизни - это и эмоциональный, и информационный стресс.

Что такое

Адаптация (от лат. adaptatio - приспособление) - способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды.

адаптация?

Социальная адаптация - это вхождение ребенка в коллектив сверстников (социальную группу), принятие норм, правил поведения в обществе, приспособление к условиям пребывания в процессе которого формируется самосознание и ролевое поведение, способность к самоконтролю, самообслуживанию, адекватных связей с окружающим.



Адаптация - процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям.

Адаптация - сложный и постепенный процесс, имеющий свою продолжительность у каждого ребёнка.

Адаптация является активным процессом приводящим к:

Позитивным результатам (адаптированность)
Негативным (стресс)

При этом выделяются критерии успешной адаптации:

Внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность)

Внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования)

Выделяют три степени

Легкая адаптация:

Длительность 15-20 дней.

Характеризуется незначительными отклонениями в поведении, редкими заболеваниями протекающими без осложнений

Средняя степень адаптации:

Длительность 16-35 дней.

Отклонения в поведении приобретают выраженный характер, ОРВИ встречаются один раз в 2-3 недели.

Тяжелая степень адаптации

Длительность 35-60 дней

Факторы, влияющие на процесс адаптации ребенка к условиям ДОУ:

- ❖ достигнутый уровень психического и физического развития,
- ❖ состояние здоровья ребенка,
- ❖ возраст ребенка,
- ❖ уровень развития навыков самообслуживания (КГН),
- ❖ навыков коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками,
- ❖ навыков предметной и игровой деятельности;
- ❖ характеристика нервной системы;
- ❖ количество детей и форма воспитания в семье,
- ❖ здоровье родителей.

Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

Легкая адаптация:

- ❖ временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
- ❖ 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 течение месяца (2-3 недели нормативно).

Средняя адаптация:

все нарушения выражены более и длительно :

- ❖ сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 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 (например, острая респираторная инфекция).

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

- ❖ 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.

Адаптационный период можно условно разделить на 3 этапа:

• I этап - подготовительный.

- ❖ Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа - сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям.
- ❖ Коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему ребенка от переутомления.
- ❖ Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности.
- ❖ Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии.
- ❖ Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

• II этап - основной.

Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя.

Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения.

Воспитатель, узнавая ребенка, со слов родителей, смогут найти подход к ребенку значительно быстрее и точнее, а ребенок в свое время начнет доверять воспитателю, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

• III этап - заключительный

Чтобы привыкание к ДОО было максимально безболезненным для ребёнка, нужно сделать его постепенным (у каждого ребенка проходит индивидуально);

В течении 1-й недели ребёнок посещает детский сад 2 часа, затем время увеличивают на 1,5-2 часа.

Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие ребенка, аппетит, в последнюю очередь - сон.

Объективные показатели окончания периода адаптации:

- ❖ глубокий сон,
- ❖ хороший аппетит,
- ❖ бодрое эмоциональное состояние,
- ❖ активное поведение ребенка,
- ❖ соответствующая возрасту нормальная прибавка массы тела.

Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (от двух недель до двух-трех месяцев)

и длительнее всего сохраняются нарушения эмоционального состояния.

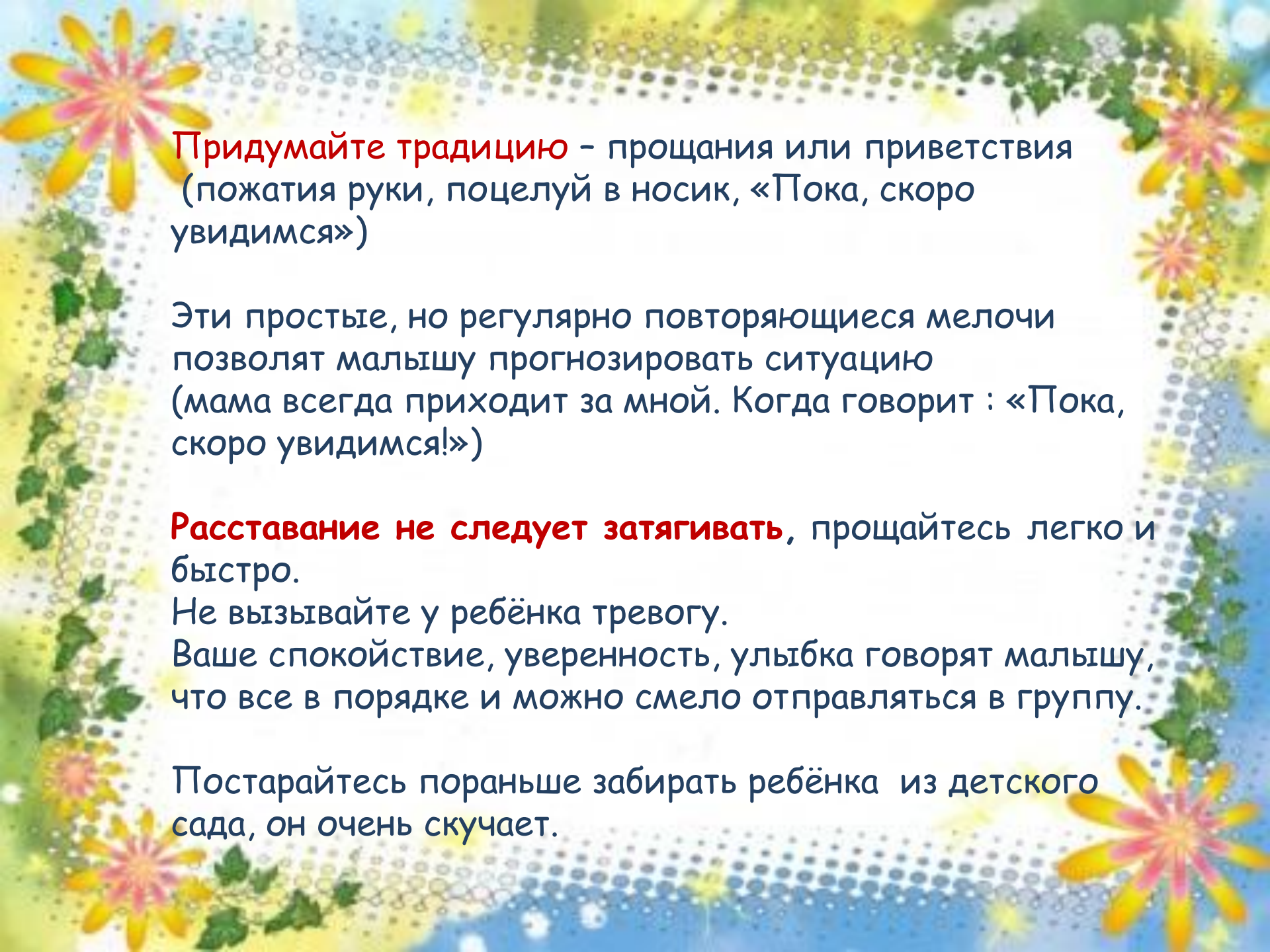
Восстановление аппетита и сна не сразу обеспечивает нормальную прибавку массы тела, если сохраняется у ребенка пониженный эмоциональный тонус.

Советы родителям

При ярко выраженных **отрицательных эмоциональных** состояниях ребёнка целесообразно воздержаться от посещения детского сада на 2-3 дня.

Расскажите родным и знакомым **в присутствии ребёнка**:

- ❖ Что вы уже ходите в детский сад.
- ❖ Какой он молодец.
- ❖ Ведь он теперь взрослый, совсем как мама и папа ходит на работу.
- ❖ В детском саду тебе будет интересно, ты познакомишься и подружишься с другими ребятами и взрослыми.
- ❖ Утром я тебя отведу в детский сад, а вечером заберу.
- ❖ Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного, что ты узнал нового.



Придумайте традицию - прощания или приветствия (пожатия руки, поцелуй в носик, «Пока, скоро увидимся»)

Эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной. Когда говорит : «Пока, скоро увидимся!»)

Расставание не следует затягивать, прощайтесь легко и быстро.

Не вызывайте у ребёнка тревогу.

Ваше спокойствие, уверенность, улыбка говорят малышу, что все в порядке и можно смело отправляться в группу.

Постарайтесь пораньше забирать ребёнка из детского сада, он очень скучает.

От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребёнка:

В период адаптации будьте терпимы к изменившемуся поведению ребёнка.

Вы же взрослый человек и понимаете, что он капризничает не потому что «плохой», а из-за того, что ему очень трудно привыкнуть к новому помещению, детям, воспитателю режиму.

По утрам когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроением обсуждайте предстоящий день.

Тогда он точно будет удачным и для вас и для ребенка.

БЛАГОДАРЮ
ЗА
ВНИМАНИЕ

