

АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ



Подготовила воспитатель: Агалиева З.Ф.

ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?

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

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 .

ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ СТЕПЕНИ АДАПТАЦИИ

Легкая адаптация (15-20 дней)

Средняя степень адаптации (16-35 дней)

Тяжелая степень адаптации (35-60 дней)



Легкая адаптация: - временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 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, сможет 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. - 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 дольше всего сохраняются нарушения эмоционального состояния. Восстановление аппетита и сна не сразу обеспечивает нормальную прибавку массы тела, если сохраняется у ребенка пониженный эмоциональный тонус. Объективные показатели окончания периода адаптации

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.



Советы Родителям:

- 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.
- 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.



Самая главная задача, которую должны решить работники детского сада и родители в период адаптации - сделать детский сад для ребенка желанным.

