



**Адаптация
ребёнка к
детскому саду**



Что такое адаптация ?

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

Социальная адаптация – это вхождение ребёнка 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.

Выделяются три степени адаптации

Легкая адаптация (15 – 20 дней)

Средняя степень адаптации (16 – 35 дней)

Тяжёлая степень адаптации (35 – 60 дней)



Лёгкая адаптация:

- Временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней).
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетённое состояние и т. д.).
- Изменение 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, заболевание не возникает.
- основные симптомы исчезают в течение месяца (2– 3 недели нормативно).





Средняя адаптация:

все нарушения выражены и 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).
- 

Тяжёлая адаптация (от 2 до 6 месяцев)

- сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребёнка.
- снижение аппетита (иногда возникает рвота при кормлении),
- резким нарушением сна,
- ребёнок не редко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться,
- отмечается проявление агрессии,
- подавленное состояние в течении долгого времени (ребёнок плачет, пассивен иногда происходит волнообразная смена настроения),
- обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии,
- при тяжёлой адаптации, как правило, дети заболевают в течении первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течении всего времени привыкания к коллективу сверстников.



Адаптационный период условно можно разделить на 3 этапа:

1 этап подготовительный :

- Его следует начинать за 1 -2 месяца до приёма ребёнка в детский сад. Задача этого этапа- сформировать такие стереотипы в поведение ребёнка , 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 ребёнка от переутомления.
- Необходимо обратить внимание на формирования навыков самостоятельности.
- Ребёнок, 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 эмоции.



2 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 ребёнка, со слов родителя, сможет найти подход к ребёнку значительно быстрее и точнее, а ребёнок в своё время начнёт доверять воспитателю, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

3 этап - заключительный.

- Чтобы привыкание к ДОО было максимально безболезненным для ребёнка, нужно сделать его постепенным (у каждого ребёнка 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 настроения, самочувствие ребёнка, аппетит, в последнюю очередь сон.



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 ходит за мной, когда говорит: «Пока, скоро увидимся!»).

- Расставания не следует затягивать, прощайтесь легко и быстро.

- Не вызывайте у ребёнка тревогу. Ваше спокойствие, уверенность, улыбка говорят малышу, что всё 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 ребёнка.

Спасибо
за Внимание!

GIF.RU

