



Адаптация – это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, но еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

С приходом в детский сад изменяется и социальное положение, ребенка. В семье он был в центре внимания, общался с ограниченным кругом людей, чаще всего с членами семьи. В дошкольном учреждении он становится членом детского коллектива, равным среди других детей. В связи с этим ребенку необходимо психологически перестроиться, изменить свое поведение, вступить в контакт с незнакомыми взрослыми и сверстниками. Всё это приводит к нарушениям сложившихся стереотипов в деятельности и поведении ребенка, требует биологической и социальной адаптации к новым условиям.

Под биологической адаптацией в узком смысле понимается перестройка физиологических систем организма, обеспечивающая целесообразное приспособление к новым условиям жизни. Эта перестройка осуществляется на основе врожденных механизмов. Уже новорожденный ребенок быстро приспосабливается к условиям жизни, которые специально создаются в семье после его рождения.

Биологическая перестройка происходит и в период первоначального пребывания ребенка в детском учреждении. Он должен привыкнуть к новому воздушному и световому режиму, установленному распорядку дня, к изменению в питании.

Наряду с биологической, осуществляется и социальная адаптация, т.е. способность изменить своё поведение в зависимости от новых социальных условий.

Период адаптации – тяжёлое время для ребёнка, его родителей и персонала группы.

В период привыкания могут быть обнаружены следующие нарушения:

- Снижается или вовсе пропадает аппетит.
- Может быть нарушен как дневной, так и ночной сон.
- Забываются умения, полученные дома. Малыш перестанет самостоятельно переодеваться, готовиться ко сну, умываться, кушать ложкой.
- Откатываются назад речевые навыки. Если раньше в активном словаре присутствовали сложные слова, то в стрессовой ситуации они могут пропасть.
- Снижается иммунитет, велик риск подхватить простуду.
- Происходит дисбаланс активности. Движения ребенка могут стать как медленными и апатичными, так и гиперактивными, чересчур резкими.
- Проявляется зажатость в поведении, нежелание делиться переживаниями: ранее общительные детки могут стать молчаливыми.
- Нарушается эмоциональный фон. Поход в садик может вызвать новые чувства: гнев, возбуждение, раздражение.

Все эти изменения не зависят от прихоти малыша, каждый переживает по-своему, поэтому взрослые могут только поддержать свое чадо и помочь ему заблаговременно адаптироваться.

В среднем адаптация у детей раннего возраста длится 2-3 недели. В детском саду дети болеют чаще, чем дома. Это и понятно т.к. в группе может быть заболевший ребёнок, который становится источником инфекций для других детей. В период адаптации возможность заболевания ребёнка, особенно трудно привыкающего к новым условиям, возрастает, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

Большие трудности в этот период испытывают дети, привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни семьи, причины, тормозящие образованию у малыша умений контактировать с незнакомыми взрослыми. А это значит, что в первые, дни он будет негативно относиться к воспитателям и няне.

Плохо приспосабливаются дети к коллективной жизни, которых чрезмерно опекают в семье, которые не знают родительского «нельзя».

Общая задача воспитателей и родителей – помочь ребёнку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада. Для этого нужна подготовительная работа в семье. Прежде всего, необходимо максимально приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду.

В первые дни лучше оставлять ребёнка на 1-2 часа увеличивая постепенно время пребывания до обеда, до полдника, а затем и до вечера. Чем быстрее ребёнок почувствует доверие к воспитателям, няне, установит

контакт с ними, тем спокойнее он перенесёт перемены в своей жизни разлуку с вами.

Ваше вежливое и приветливое отношение к воспитателям расположит ребёнка к общению с ними.

Выработка единых требований к поведению ребёнка, в детском саду и дома важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни.

Психолого-педагогическими условиями успешной адаптации должны стать:

организация процесса адаптации, включающая: правильно организованный приём детей, создание эмоционально - благоприятной атмосферы в группе, работа с семьёй, организацию предметно-развивающей среды и игровой деятельности. Индивидуально-личностный подход в воспитании и обучении детей с учетом всех действующих факторов адаптации.

Критериями успешной адаптации считаются:

внутренний комфорт, заключающийся в эмоциональной удовлетворённости; внешняя адекватность поведения, которая заключается в способности легко и точно выполнять новые требования.

Готовим ребенка к детскому саду

Хотя бы раз в неделю меняйте с ребенком место для прогулок – это может быть соседский двор, парк, центр города, просто прогулка пешком. Не обсуждайте при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом. Ходите с ребенком в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т.п. – показывайте, как это надо делать. Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок. Заранее узнайте все моменты в режиме дня в детском саду и введите их в режим дня ребенка дома. Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания. Планируйте свой отпуск или выход на работу так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день. Недопустимо угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание. Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

Как вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать детский сад?

Обязательно соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы. Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома. Ежедневно общайтесь с воспитателем, пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании

ребенка. Настраивайте ребенка на положительный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим. Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадите его ослабленную нервную систему. На время можно прекратить походы в цирк, в театр, в гости; сократите просмотр телевизионных передач. Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.). Берегите нервную систему ребенка! Наблюдайте за своим ребенком, прислушивайтесь к нему, и он вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы! Внимание - никогда не пугайте ребенка детским садом! Подготовьте к садику себя. И еще один очень важный момент, про который, тем не менее, часто забывают. Дети очень тонко чувствуют настроение родителей. Если мама боится оставлять ребенка в садике, естественно, ребенок будет бояться там оставаться. Если вы хотите, чтобы ребенок поверил, что ему в садике ничего не угрожает – поверьте в это сами!

