

Адаптационный период в детском саду

Адаптация — от лат. «*приспособляю*» — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

При поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Характер адаптации зависит от нескольких факторов:

- Возраста (желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризные сроки: 1г.6 мес., 1г. 9 мес., 2г. 3 мес., 2г. 6 мес., 2г.9мес, и 3 года).
- Состояния здоровья и уровня развития ребенка.
- Биологического и социального анамнеза (протекание беременности матери, осложнения при родах; условия, обеспеченные ребенку после рождения – режим дня, питания, игры и т.п.; заболевания в течение первых трех месяцев жизни и др.)

Причины тяжелой адаптации:

- Отсутствие в семье режима, совпадающего с распорядком дня детского сада.
- Наличие у ребенка своеобразных привычек.
- Неумение занять себя игрушкой.
- Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
- Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста

эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

В период адаптации ребенок особенно уязвим, не имеет механизмов психологической защиты, не только не может сам удовлетворить свои нужды, но даже понять их.

Необходимые условия для успешной адаптации:

1. Сотрудничество и координация усилий воспитателей, педагога - психолога и других специалистов детского сада.
2. Обеспечить возможность участия родителей в жизни ребенка в условиях новой среды.
3. Установить доверительный личностный контакт с каждым ребенком, проявляя индивидуальную заботу и, оказывая помощь.
4. Установить ритуалы ежедневной встречи и прощания с каждым ребенком.
5. В процессе общения способствовать объединению детей, закладывая традиции групповых взаимоотношений.
6. Систематически поддерживать интерес ребенка в деятельности, формировать уверенность в себе, развивать самостоятельность, инициативность.
7. Вести индивидуальный режим адаптации ребенка к условиям детского сада (индивидуальные наблюдения за степенью адаптации).
8. Согласованность действий родителей и педагогов, сближение подходов к детям в семье и в детском саду.
9. Создание для ребенка фона уверенности, обеспечивающего психологический комфорт: радость, забота, внимание, доброжелательность, чуткость.
10. Формировать у ребенка навыки адекватных форм общения со взрослыми и сверстниками.

Этапы работы педагогов с детьми в период адаптации.

- Работа педагога-психолога с детьми раннего возраста, особенно на первых этапах формирования группы, сводится к наблюдению за деятельностью и поведением детей и взрослых в разные отрезки времени.
- Знакомство. Ребенок, поступающий в ДОО, совместно с родителями знакомится с группой, условиями пребывания, педагогами.

Мероприятия: игры, развлечения, ритуалы встреч, прощания, оздоровительные прогулки. Знакомство с детским садом, встречи с сотрудниками.

- Индивидуальный режим. Для ребенка устанавливается первичный, индивидуальный режим посещения. Лучший вариант включения ребенка в группу детей – это дневная или вечерняя прогулка, где дошкольнику доступны условия игры и совместного общения. Первые несколько дней родителям рекомендовано забирать детей спустя 2 часа пребывания, затем спустя 4 часа (после обеда), постепенно по мере социализации личности, время пребывания увеличивается.
- Наблюдение за адаптацией ребенка и заполнение данных. Составление схемы индивидуальной психологической помощи.

Степень адаптации:

Легкая степень: к 20-му дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

Средняя степень: поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОО. Нервно-психологическое развитие несколько замедляется, снижается речевая активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней без осложнений, вес несколько снизился.

Тяжелая степень: поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОО. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала. Респираторные заболевания более 3-х раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение 1-2 квартала.

По истечении периода адаптации на психолого-педагогическом консилиуме ведется анализ степени адаптированности каждого ребенка.

Этапы работы с родителями в период адаптации.

Задачи по работе с родителями на период адаптации:

1. Планомерное, активное педагогическое просвещение молодых родителей.
2. Удовлетворение индивидуальных запросов родителей по вопросам воспитания и образования, сотрудничества со своим ребенком, возрастных особенностей развития, методов педагогического воздействия и оздоровления ребенка в условиях семьи, подготовки к поступлению в дошкольное учреждение.
3. Оказание практической помощи семье в овладении различными умениями и необходимыми навыками ухода за детьми,

4. Включение родителей в единое образовательное пространство детского сада.
5. Организация пропаганды положительного опыта общественного и семейного воспитания.

Рекомендации для родителей по адаптационному периоду.

- ✚ Первое, что стоит помнить – не нужно грозить ребенку детским садом. Необходимо создать положительное впечатление, говорить, как малышу будет там хорошо и весело. Можно даже предложить ребенку дома поиграть в «детский сад» - тогда еще до знакомства с учреждением, он будет иметь представление о том, что это такое.
- ✚ Важно сразу поддерживать в домашних условиях режим дня, максимально близкий к режиму пребывания в садике. Если это новый режим для ребенка, оптимально начать адаптировать его за пару месяцев до похода в детский сад.
- ✚ Необходимо вовремя оформить медицинскую карту для поступления в детский сад.
- ✚ Обратите внимание на питание малыша. По составу оно должно быть приближено к рациону, предлагаемому в детском саду. Обязательно должны быть в меню каши и супы. Ребенок, питающийся исключительно полуфабрикатами, будет испытывать еще больший стресс от непривычной еды. Обед должен состоять из трёх блюд (первое, второе и компот).
- ✚ Желательно, чтобы к посещению детского сада малыш умел самостоятельно одеваться, хотя бы частично. Сюда же относятся владение основными навыками: использование столовых приборов, умывание. Довольно важным фактором является приученность к горшку. Учиться новым действиям в стрессовой ситуации гораздо сложнее, чем прийти в незнакомый мир уже знающим.
- ✚ В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2–3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДУ.
- ✚ Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

- ✚ Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.
- ✚ Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
- ✚ В выходные стоит придерживаться распорядка дня, принятого в дошкольном учреждении, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
- ✚ Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.
- ✚ В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садикам 2–3 месяца.

Таким образом, Вы сможете максимально снизить негативные факторы адаптационного периода, и малыш в детском саду с первых дней будет ощущать себя в комфортной обстановке.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

«Сделать серьёзное занятие для ребёнка занимательным – задача первоначального обучения. Всякий здоровый ребенок требует деятельности. Приучайте детей полюбить свои обязанности и находить удовольствие в их исполнении».

(К.Д.Ушинский)