

Адаптация ребенка к условиям дошкольной образовательной организации

Адаптация всегда есть процесс подстройки организма к новым условиям существования. Период систематического посещения детского учреждения очень сложен для каждого ребенка. Психологи и врачи различают три стадии адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую. При легкой адаптации поведения ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает нормального уровня в течение первой недели, сон налаживается в течение 1-2 недель. Острых заболеваний не возникает. Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливается через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть не устойчивым. Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Могут замедляться темпы развития. Причиной болезней становится то, что все силы организма направлены на борьбу с ежедневным стрессом, что приводит к ослаблению иммунитета. Для того что бы сделать процесс адаптации менее болезненным врачами, педагогами, психологами, рекомендуется родителям придерживаться определенного алгоритма

Алгоритм прохождения адаптации

Первая неделя

Ребенок находится в детском саду 1-2 часа (8.00-10.00)

Цель: закладывать основы доверительного отношения к посторонним взрослым, симпатии к воспитателю; способствовать эмоциональному восприятию сверстников; подробно познакомить с расположением помещений в группе.

Вторая неделя

Ребенок находится в детском саду 2-3 часа (8.00-11.00)

Цели: установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребенком (ребенок сам идет на руки, на колени, принимает ласку воспитателя, смело обращается за помощью); закладывать основы доброжелательного отношения к сверстникам, способствовать развитию игры «рядом»; побуждать к самостоятельным действиям в группе, закреплять умение ориентироваться в помещениях группы, находить предметы личного пользования (с помощью взрослого, опираясь на индивидуальную картинку).

Третья неделя

Посещение ребенком ДОО в первую половину дня (7.00— 12.00).

К концу недели ребенок по желанию остается на дневной сон.

Цели: приучать ребенка к приему пищи в ДОО (привыкание к новому ассортименту блюд, их вкусовым качествам); привлекать к совместным играм по типу «Шли, шли, что-то нашли...»; учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, просьбу; формировать у детей навыки самообслуживания, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого.



Четвертая неделя

Дети посещают детский сад в течение всего дня.

Цели: организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психический комфорт; развивать уверенность ребенка в себе и своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу; развивать чувство сопереживания, желание помочь и утешить вновь прибывших детей, установить незыблемые правила общежития; подготовить ребенка к расширению круга общения с другими сотрудниками ДОУ, со старшими детьми; поощрять культурно-гигиенические навыки.

Что поможет крохе в адаптации к новым условиям:

- ❖ Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику.
- ❖ Если ваше чадо «впало в детство» (так называемый псевдо «регресс»), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «разучился» что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.
- ❖ Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
- ❖ По возможности придерживайтесь в первые дни алгоритма посещения ребенком детского сада.
- ❖ В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в кино, цирк, в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.

А что же чувствует ребенок? - отрыв от матери, внезапное прекращение поступления необходимого ребенку для жизни витамина "М" это большой стресс. Конечно же, малыш ваш неразрывно связан с вами и мама - это главное, что было у него, вернее, есть и будет: его озон, погода, атмосфера... Точнее - это просто «три кита», удерживающие на себе ребенка.

И вдруг, вдруг... мама предала его. Взяла и "обменяла" на работу и этим "перекрыла кислород". Его любимая, его неповторимая и самая прекрасная на свете мама нашла себе какую-то работу и бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей, которым нет дела до него. А если даже есть, так только для того, чтоб лишний раз над ним немного посмеяться, что он все делает совсем не так, как делают другие. И чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что что-то сделает не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее альтруистической любви.

Итак, разлука - страх - стресс - срыв адаптации - болезнь... Но все это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детсаду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время и ребенок приспосабливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, желательно не отдавать в два года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.

