

Консультация для родителей

«Адаптация детей к условиям детского сада»

Для ребёнка раннего возраста, впервые перешагивающего порог детского сада, раскрывается совершенно новый мир, с незнакомым пространством, «чужими» людьми и непривычными отношениями. У детей резко меняется привычный образ жизни, им приходится приспосабливаться к новому. Именно тогда начинается процесс адаптации. Что же представляет собой данный процесс?

Современное научное представление о феномене адаптации основывается на трудах И.М. Сеченова, Павлова И.П., П.К. Анохина и других учёных. Оно содержит несколько основных принципов, которые допускают утверждать, что адаптация – это

- свойство любого живого организма;
- результат активного взаимодействия человека со средой;
- цель, которую организм избирает для себя как приоритетную и к которой он настойчиво стремится;
- процесс приспособления к постоянно изменяющимся условиям среды, достижение оптимального равновесия между организмом и средой.



Из чего можно вывести точное определение:

Адаптация – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Всем детям когда-либо необходимо «социализироваться», т.е. приобрести навыки взаимодействия с разными людьми в разных ситуациях. Это крайне важный и необходимый этап для каждого. Именно попадая в коллектив ровесников, маленький человек вступает с ними в жизненные взаимодействия. Тут он приобретает опыт общения, опыт в выстраивании и понимании личных границ, понимания других людей. Этот опыт пригодится в школе.

Я бы хотела выделить два вида адаптации:

- *Социальная адаптация* – это перестройка своей жизни, привычек под новые условия.
- *Биологическая адаптация* – это перестройка физиологических систем организма, обеспечивающая приспособление к новым условиям. Именно при биологической адаптации возникает снижение защитных функций организма, вследствие чего дети могут начать болеть чаще, чем это было тогда, когда они находились дома. Но все это временно, как только организм привыкнет к изменениям всё это пройдет.



Основные причины тяжёлой адаптации ребёнка к ДОУ:

- отсутствие режима;
- неумение занять себя игрушкой;
- отсутствие элементарных гигиенических навыков;
- отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми;
- отсутствие общения с другими детьми;
- сильные переживания родителей;
- наличие отклонений в здоровье (со стороны неврологических и соматических статусов).



Педагоги и врачи различают три степени адаптации: лёгкую, среднюю, тяжёлую.

Лёгкая степень адаптации длится 1-2 недели. У ребёнка постепенно нормализуется сон и аппетит, восстанавливается эмоциональное состояние и интерес к окружающему миру, налаживаются взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. Отношения с близкими людьми не нарушаются, ребёнок достаточно активен, но не возбуждён. Снижение защитных сил организма выражено незначительно. Острых заболеваний не возникает.

Средняя степень адаптации длится 30-40 дней. Настроение неустойчивое, ребёнок часто плачет, отказывается от занятий, не проявляет интерес к игрушкам. Особенно ярко отмечаются эти проявления перед началом заболевания, которое чаще всего протекает в форме острой респираторной инфекции. Именно поэтому важно дать ребёнку восстановить эмоциональное состояние. Полностью вылечить малыша, и только после этого продолжать посещать ДОУ.

Тяжёлая степень адаптации может протекать в двух формах. У детей наблюдаются частые повторные заболевания, в ряде случаев приводящие к осложнениям (бронхиты, пневмонии, отиты, и пр.). Защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль – не предохраняют его от инфекций, с которыми приходится сталкиваться, это в свою очередь негативно сказывается на психическом и физическом развитии ребёнка. Эта форма может длиться более полутора месяцев. Другая форма адаптации – длительное неадекватное поведение. Оно выражено настолько ярко, что граничит с невротическим состоянием. Аппетит сильно и надолго снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды. Так же может возникнуть невротическая рвота. Ребёнок плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, сон чуткий и короткий. Отмечается избегание других детей, отсутствие интереса к окружающим, либо наоборот проявляется агрессивное поведение. Темпы развития замедляются по всем направлениям. Эта форма может длиться свыше полугода.

Как мы видим, тревога взрослых, при поступлении ребёнка в ДОО не напрасна. Сгладить адаптационный период можно совместными усилиями педагогов и родителей.

- минимум за 2 недели начинайте приучать к режиму дня как в детском саду;
- ребёнку будет легче с уже привитыми навыками самообслуживания (умение есть самостоятельно, одеваться, ходить на горшок и т. п.);
- важно заранее научить ребёнка общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей игрушкой, подождать, пока другой ребенок поиграет и т.п.);
- не перегружайте ребёнка в период адаптации;
- в присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о педагогах и ДОО;
- в выходные не меняйте режим дня.



Главное правило – спокойна мама, спокоен малыш.

Даже если ребёнок не испытывает особых затруднений при переходе из семьи в дошкольную организацию, родителям или близким малыша не следует сразу же разлучаться с ним на целый день. Иногда ребёнок не сразу понимает, что родители оставили его одного надолго, и переживания могут быть отсроченными, и могут возникнуть спустя какое-то время.

! Не делайте ошибок! Ни в коем случае нельзя:

- пугать детским садом и воспитателями;
- наказывать и сердиться на ребёнка за слёзы при расставании. Лучше ещё раз напомните, что вы обязательно вернётесь за ним;
- плохо отзываться о саде и педагогах при ребёнке;
- нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, предстоит оставаться в садике на полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день;
- при ярко выраженных отрицательных эмоциях сделайте ребёнку выходной день. Но ни в коем случае не делайте это при выходе из дома! К примеру, вы начали одеваться в сад, у ребёнка истерика, и вы решаете остаться дома. Это недопустимо!

Уважаемые родители! Мы искренне надеемся, что наши советы помогут вам и детям легко пройти адаптацию. В свою очередь мы сделаем всё возможное, чтобы ребёнку было спокойно и хорошо в нашем саду.

