

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Адаптация детей в ДОУ»



Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических особенностей ребенка, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Ребенок в период адаптации – живая модель стрессового состояния! Стресс — это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим.

Выделяется три особенности адаптации.

1 особенность: ребенок в период адаптации находится в состоянии срыва - динамического стереотипа. В период адаптации эти стереотипы меняются.

2 особенность: стрессовое напряжение в период адаптации связано с изменением гормональной системы организма.

3 особенность: в период адаптации иммунная система организма, его защитные механизмы ослабевают. И чаще всего, пребывая в ДООУ на 5-7 сутки ребенок заболевает.

Адаптационный период можно разделить на несколько этапов.

1 этап подготовительный. Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад.

Задачи этого этапа- сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщаться к новым для него условиям. В процессе подготовительного этапа необходимо особое внимание уделить рациону питания малыша, приучать есть всевозможные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и многое другое. Необходимо обратить внимание на режим дня ребенка. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена - это, безусловно, дополнительный стресс. Родителям советуем заранее узнать режим детского сада и начинать его постепенно вводить дома, адаптировать к нему ребенка. Так же необходимо обратить внимание на навыки самообслуживания и самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться, одеваться не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых.

2 этап – основной. Главная задача данного этапа- создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и постараться установить с воспитателями доброжелательные отношения. Следует

открыто и подробно рассказать воспитателю об особенностях ребенка: что он любит есть, какую игрушку любит больше всего, как он засыпает, как его ласково называют дома.

Важно отметить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребность общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Параметрами наблюдения являются следующие категории:

- эмоциональное состояние (настроение);
- аппетит во время завтрака, обеда, полдника;
- характер сна и длительность засыпания;
- проявления активности в игре;
- взаимоотношения с детьми и со взрослыми.

Различают три степени тяжести прохождения адаптационного периода:

Легкая адаптация – поведение нормализуется в течение 10-15 дней, ребенок прибавляет в весе соответственно возрастной норме, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения.

Адаптация средней тяжести – сдвиги нормализуются в течение месяца ребенок, может наступить однократное заболевание длительностью 5 – 10 дней без осложнений, есть признаки психического стресса.

Тяжелая адаптация – длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма, могут проявиться стойкие нарушения поведения.

Признаки, которые нам дадут понять, что ребёнок адаптировался успешно:

1.Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

2.Ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

3.Начинает осваивать пространство группы, его “вылазки” к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

4. Сформированы навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком и т.д.), и вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

5. Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

6. Некоторые дети становятся “заторможенными”, а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

7. Сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

8. В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

9. Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям и он может заболеть в первый месяц посещения садика (а то и раньше). Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням.

Объективными показателями окончания периода адаптации у детей является глубокий сон, хороший аппетит, бодрое эмоциональное состояние, восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение.