

Адаптация ребёнка к ДОУ

Что такое адаптация?



Большинство отечественных и зарубежных исследователей *мерой индивидуального здоровья считают свойство каждой живой системы адаптироваться к окружающим условиям.*

Процессы адаптации доступны измерению и хорошо изучены. Срыв адаптации – это болезни.

Периоды адаптации

Врачи и психологи различают *три степени адаптации:*

- легкую
- среднюю
- тяжелую.

При легкой адаптации:

Ребёнок спокойно и радостно начинает относиться к новому детскому коллективу. Аппетит снижается, но не намного и к концу первой недели достигает уровня, сон налаживается в течение одной-двух недель.

К концу месяца у него восстанавливается речь, игра, интерес к окружающему миру.

Отношения с близкими при легкой адаптации у малыша не нарушаются, он достаточно активен, но не возбужден.

Снижение защитных сил организма выражено незначительно и к концу 2-3 недели восстанавливается. Острых заболеваний не возникает.

Средняя адаптация:

Нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче и длительнее.

Сон и аппетит восстанавливается только через 20-40 дней.

Настроение – неустойчивое в течение месяца.

Значительно снижена активность: малыш становится плаксивым, малоподвижным, не стремится исследовать новое окружение, не пользуется ранее приобретенными навыками речи.

Все эти изменения держатся в течение 1-1,5 месяца.

Отчетливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы: это может быть функциональное изменение стула, бледность, потливость, «тени» под глазами, «пылающие» щеки, могут усиливаться проявления эксудативного диатеза.

Особенно ярко это проявляется перед началом заболевания, которое, как правило, протекает в форме острой респираторной инфекции.

Тяжелая адаптация:

Ребенок начинает длительно и тяжело болеть, одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль.

Другой вариант тяжелой адаптации: неадекватное поведение ребенка настолько тяжело выражено, что граничит с невротическим состоянием. Аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота.

Эти трудные первые дни



Представьте себе, что Вы оказались в совершенно незнакомой обстановке, поступили на новую работу или переехали в другую квартиру.

Вы незнакомы ни с соседями, ни с коллегами. Первые недели целиком уйдут на то, чтобы освоиться на новом месте, завязать знакомство. Вечером вы уже без сил, едва можете разговаривать, смертельно усталым падаете в постель. То же самое происходит с ребенком, когда вы впервые отправляете его в детский сад. Родители часто недооценивают, какая это для него глубокая перемена. Ребенку приходится впервые утверждать себя в чужом мире, не имея возможности убежать к маме.

Период ориентации. Дети ведут себя сдержанно, присматриваются, мало разговаривают. Они хотят уяснить какие правила действуют в этом непривычном для них мире, чего от них ждут.

Примерно через неделю начинается **период вхождения в коллектив**. Завязываются первые контакты. Чтобы понравится, дети рассказывают о себе, иногда раздают подарки, спрашивают можно ли им поиграть вместе с другими.

Затем следует **период самоутверждения**. Чтобы найти и закрепить свою место в коллективе, новички целенаправленно состязаются за благосклонность лидеров группы. Эта изнурительная борьба, потому что они постоянно конкурируют друг с другом и должны считаться с тем, что их могут отвергнуть.

Вашему ребенку во время адаптации необходимо:

Разрядка. Непосредственно после детского сада не тащите ребенка с собой в магазин или на детскую площадку. Возможно даже, что ребенку захочется спать.

Время для себя. В этот период ребенок иногда наслаждается возможностью побыть одному, поиграть со своими игрушками. Не приглашайте в гости ребят, если ему этого не хочется.

Понимание. По возможности сохраняйте спокойствие, даже если ребенок чаще стал «срываться», капризничать. Это для него своеобразная отдушина, чтобы избавиться от внутреннего напряжения, стресса.

Чувство защищенности помогает ребенку легче справиться с трудностями начального периода.

Поддержите своего ребёнка особо нежным общением.

Ему нужна уверенность, что, даже дав волю своим эмоциям, он, тем не менее, любим Вами.

Желаем с лёгкостью пройти процесс адаптации!



Подготовила воспитатель Букина Э.Л.