Адаптация детей раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению

Педагог-психолог: Галямова А.Ю.

Дети раннего возраста очаровательные.
Они деятельны, любопытны,
искренни, забавны.
Наблюдать за ними - одно удовольствие.

Детский сад - новый период в жизни ребенка

Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Степень адаптации ребенка к детскому саду определяет его психическое и физическое здоровье.

Резкое предъявление нового помещения, новых игрушек, новых людей, новых правил жизни – это и эмоциональный, и информационный стресс.

Что такое адаптация?

- **Адаптация** (от лат. «приспособление») – способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды.

- **Социальная адаптация** - это вхождение ребенка в коллектив сверстников (социальную группу), принятие норм, правил поведения в обществе, приспособление к условиям пребывания в процессе которого формируется самосознание и ролевое поведение, способность к самоконтролю, самообслуживанию, адекватных связей с окружающим.

Адаптация – сложный и постепенный процесс, имеющий свою продолжительность у каждого ребёнка.

Адаптация является активным процессом приводящим к:
¤ позитивным результатам (адаптированность)
¤ негативным (стресс)

При этом выделяются критерии <u>успешной адаптации</u>:

¤ Внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность)

¤ Внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования)

Выделяют три степени адаптации:

Легкая адаптация:
Длительность 15-20 дней. Характеризуется незначительными отклонениями в поведении, редкими заболеваниями протекающими без осложнений
Средняя степень адаптации:
Длительность 16-35 дней. Отклонения в поведении приобретают выраженный характер, ОРВИ встречаются один раз в 2-3 недели.
Тяжелая степень адаптации:
Длительность 35-60 дней

Легкая адаптация:

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней), аппетита (норма по истечении 10 дней);
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;
- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;
- функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает;
- основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).

Средняя адаптация:

- сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40дней, речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней);
- двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней;
- взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается;
- функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев):

- сопровождается грубым нарушение всех проявлений и реакций ребенка; снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении);
- резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться;
- отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения);
- обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии;
- при тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

Адаптационный период можно условно разделить на 3 этапа:

I этап - подготовительный

§ Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям.

§ Коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему ребенка от переутомления.

§ Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности.

§ Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии.

§ Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

II этап – основной

§ Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя.

§ Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения.

§ Воспитатель, узнавая ребенка, со слов родителей, сможет найти подход к ребенку значительно быстрее и точнее, а ребенок в свое время начнет доверять воспитателю, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

III этап – заключительный

§ Чтобы привыкание к ДОУ было максимально безболезненным для ребёнка, нужно сделать его постепенным (у каждого ребенка проходит индивидуально);

§ В течении 1-й недели ребёнок посещает детский сад 2 часа, затем время увеличивают на 1,5-2 часа.

§ Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие ребенка, аппетит, в последнюю очередь – сон.

Объективные показатели окончания периода адаптации:

☺ глубокий сон

☺ хороший аппетит

☺ бодрое эмоциональное состояние, активное поведение ребенка, соответствующая возрасту

☺нормальная прибавка массы тела

Советы родителям:

- При ярко выраженных отрицательных эмоциональных состояниях ребёнка целесообразно воздержаться от посещения детского сада на 2-3 дня.
- Расскажите родным и знакомым в присутствии ребёнка: что вы уже ходите в детский сад. Какой он молодец!
- Ведь он теперь взрослый, совсем как мама и папа ходит на работу.
- В детском саду тебе будет интересно, ты познакомишься и подружишься с другими ребятами и взрослыми.
- Утром я тебя отведу в детский сад, а вечером заберу.
- Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного, что ты узнал нового.