

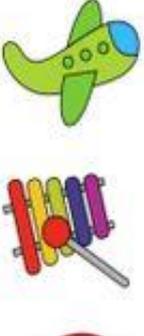
«Адаптация. Что это такое? Советы и рекомендации педагога-психолога»



Адаптация –это процесс приспособления организма к новым условиям.



Чтобы ребёнок как можно быстрее привык к детскому саду, необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму детского сада. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попробуйте изменить эту привычку.



Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы и каши. Желательно научить малыша к моменту поступления в детский сад самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки и т.д. Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.



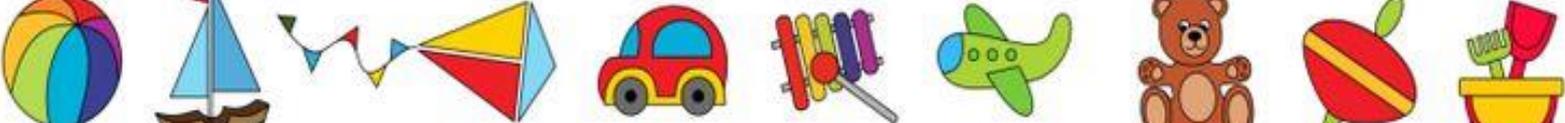
Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров. Готовьте малыша к общению с другими детьми, посещайте детские площадки, парки, ходите в гости. Учите общаться с окружающими (как спросить что-либо, познакомиться, попросить и т.д.)



Готовьте ребенка к временной разлуке с родными, внушайте, что в детском саду весело, интересно. Желательно заранее познакомиться с детьми группы и воспитателями. Не отдавайте ребенка в детский сад в период «кризиса трех лет».

«Правила поведения взрослых в период адаптации»

- 
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
 - Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу.
 - В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
 - Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
 - Не отучайте от вредных привычек в период адаптации.
 - Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.



• Одевайте ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе.

• Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

- Будьте терпимее к капризам.
- Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя.
- Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением

Как лучше прощаться.

Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания. Для этого вспомним, что мы знаем о желаниях малыша, и решим, чего хочет взрослый.

Итак, ребенок хочет:

- знать, куда уходит мама;
- знать, когда она придет;
- быть уверенным, что с ним ничего не случится;
- быть уверенным, что с ней ничего не случится;
- быть уверенным, что она получает удовольствие от того, что делает, и ей там не хуже (хотя и не лучше), чем здесь.

В то же время взрослый хочет:

- обеспечить безопасность ребенка;
- не опоздать туда, куда идет;
- оставить ребенка в достаточно хорошем настроении;
- вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша.

Постараемся совместить эти пожелания в одной стратегии.

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в парикмахерскую стричь волосы", или "Я иду на работу печатать на компьютере", или "Я иду к тете Лене пить чай"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что -



то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.



- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. ("Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь"). Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.



- Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: "Ну, нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести..." Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече



Выделяют 3 формы адаптации по степени сложности:

1) Лёгкая 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 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). Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

2) Средняя адаптация: все нарушения выражены более и длительно:

- 
- сон, аппетит восстанавливаются в течение 20 дней, речевая активность (30-40 дней);
 - эмоциональное состояние (30 дней).
 - Взаимодействие с взрослыми и сверстниками не нарушается.
 - Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

3) Тяжелая адаптация:

- 
- (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка.
 - Данный тип адаптации характеризуется 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.

Тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «не садовский» ребенок. Однако, как бы ни готовили ребенка к ДОО, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса. Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быстро привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют, причем не только в садике, но и дома тоже, не давая возможность побыть с собой.

Практика показывает, что основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОО являются:

-отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения;

-наличие у ребенка своеобразных привычек;

-неумение занять себя игрушкой;

-отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков;

-отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.



