

Консультация для родителей «Адаптация в ДОУ»

Радионова Анна Алексеевна,
воспитатель

Отдавая своего ребенка в детский сад. Родители сталкиваются со словом «Адаптация». Все знают это слово, но не все понимают в полной мере, что же это такое.

Так что же такое Адаптация?

Само слово происходит от латинского *adaptatio*, что означает приспособление. Адаптация - это процесс приспособления организма к новым условиям. Есть новые условия - значит, обязательно должна быть и адаптация. Даже если ее на первый взгляд не видно.

Адаптация - это не хорошо и не плохо, это нормально, новые условия - всегда стресс. В незнакомой ситуации детского сада ребенок переживает новые эмоции, учится расставанию с мамой, привыкает к новому распорядку дня и новым людям, к новой пище и новому месту, к новой микрофлоре. Можно это сравнить с ощущениями космонавта, впервые вышедшего в открытый космос. Адаптация затрагивает весь организм: от желудочно-кишечного тракта до иммунной системы. Но переживать стресс можно по-разному. Если родители понимают, что происходит с ребенком, и помогают ему, как правило, привыкание к саду проходит гораздо легче.

Сколько времени может занимать Адаптация?

В норме, период адаптации длится полтора месяца и делится на следующие периоды:

- Острый период (две-три недели)
- Подострый период - 20-40 дней.
- Период компенсации - через полтора месяца.

Сроки и этапы

Период привыкания в среднем длится от двух до четырех месяцев. Иногда, если ребенок привыкает к саду трудно, этот процесс может затянуться до 6-8 месяцев.

Первый этап - ориентировочный. Ребенок попал в новую ситуацию, и что в ней делать, совершенно не понятно. Одни дети плачут, другие увлечены новыми игрушками и, кажется, не замечают перемен. Потом эффект новизны проходит, ребенок уже устал от ежедневной необходимости рано вставать и идти куда-то, от разлуки с мамой. Появляются слезы по утрам и истерики вечером. Ребенок может потерять в весе или даже заболеть. Этот период занимает около двух недель в случае легкой адаптации, месяц-полтора - в случае средней, в тяжелых случаях затягивается надолго.

Следующий этап привыкания уже не такой яркий, кажется, что уже все закончилось. Но это не так. Даже если ребенок не плачет по утрам, есть, спит и активно играет, адаптация еще продолжается. Просто малыш уже начал

справляться со стрессом. На этом этапе его ни в коем случае нельзя перегружать, иначе может произойти срыв, что, скорее всего, обернется болезнью ребенка.

В ряде детских садов, особенно в ясельных группах, *практикуется так называемая «мягкая адаптация»*. Сначала дети ходят туда на пару часов, потом до обеда, через месяц начинают оставаться на тихий час, а на полный день остаются только через полтора-два месяца. Это часто вызывает недовольство родителей: дескать, воспитатели не хотят работать, вот и требуют под предлогом адаптации забирать детей так рано. А ведь ребенок уже не плачет и вполне мог бы через две недели ходить в детский садик на весь день. Конечно, мог бы. Но это и была та самая перегрузка, которая вылилась бы в постоянные болезни ребенка. Поэтому очень важно понимать, что мягкая адаптация - это забота именно о ребенке. И опытный педагог ни когда не будет затягивать этот период. Скорее он подберёт и сделает всё возможное, что бы Ваш малыш справился с этим этапом в своей жизни как можно безболезненней.

Итак, мы уже выяснили, что Адаптация - это стресс от новых условий и приспособление к этим новым условиям.

Соответственно, если признаки стресса выражены не сильно, в большинстве случаев ребенок способен самостоятельно справиться с ними, новая деятельность осваивается успешно и в указанные сроки, значит, адаптация легкая.

Если же признаки стресса налицо или ребенок не справляется с ними, а процесс затягивается - средней тяжести.

Если всё тяжело, долго и мучительно, то мы имеем дело с тяжелой адаптацией, и тут уже нужна помощь специалистов: психологов и педиатров.

В чем же лежат причины тяжелой Адаптации к условиям детского сада?

- ❖ Отсутствие опыта общения с незнакомыми детьми и взрослыми.
- ❖ Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
- ❖ Наличие у ребенка своеобразных привычек.
- ❖ Неумение занять себя игрушкой.
- ❖ Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.

Адаптация к детскому саду - непростой и ответственный этап в жизни ребенка. И от того, как он будет прожит, зависит очень многое.

Для того чтобы процесс адаптации прошёл как можно легче, родителям нужно заранее подготовить малыша к посещению детского сада.

Эти рекомендации помогут вашему малышу и вам пережить процесс адаптации как можно легче.

Что нужно делать родителям еще до поступления ребенка в детский сад?

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях (особенно если у вас единственный ребенок – у него только опыт общения со взрослыми!). Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

2. Узнайте распорядок дня в группе и приблизьте режим ребенка дома к распорядку дня в группе.

3. Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек, там учат песенки и поют и т.д.).

4. Узнайте, быть может в этот сад, ходят дети ваших соседей или знакомых. Адаптация пройдет легче, если в группе у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе. Посетите детский сад, в то время, когда дети на прогулке и познакомьте своего малыша с воспитательницей и с детьми.

5. Учите ребенка дома всем навыкам самообслуживания.

6. Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке с вами. Оставляйте малыша с родственниками, ребёнок должен запомнить, что мама всегда возвращается. Скажите ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

7. Повысить роль закаливающих мероприятий.

8. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом. Так как ребёнок сидящий к вам спиной и занятый игрушкой является участником вашей беседы и ваш эмоциональный настрой передаётся ему в полной мере.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- Самостоятельно садиться на стул;
- Самостоятельно пить из чашки;
- Есть с хлебом;
- Пользоваться ложкой;
- После еды задвигать свой стул;
- Активно участвовать в одевании, умывании.
- Ходить на горшок

Наглядным примером должны выступать, прежде всего, сами родители. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Важно также постоянно упражнять ребенка в осваиваемых действиях, поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения.