

Адаптация детей в ДОУ.

Адаптация – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, психологическом, социальном.

Характер и особенности течения классифицировать адаптацию по степени тяжести: *легкая, средней тяжести,*

позволили

тяжелая.

При **легкой адаптации** поведение раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объем съедаемой пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения с взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается, функциональные изменения едва выражены и нормализуются в течение 2-4 недель. В период легкой адаптации заболеваний не возникает.



ребенка

При **адаптации средней тяжести** все нарушения в поведении ребенка выражены более ярко и являются длительными. Нарушения сна и аппетита нормализуется не раньше, чем через 20-40 дней. Речевая активность восстанавливается в течение месяца, отмечается значительное снижение двигательной активности на протяжении 30-35 дней.

Тяжелая адаптация характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев) и тяжестью проявлений. Число таких детей относительно не велико 8-9 %. Характеризуется длительностью и тяжестью проявлений неадекватного поведения, граничащего с невротическими состояниями. Наблюдается длительное снижение аппетита (его восстановление начинается не раньше, чем на третьей неделе, иногда и позже). Длительно (в течение 30-40 дней) нарушается сон. Ребенок медленно засыпает, пробуждаясь, плачет.

Период адаптации в среднем завершается в течение 3-х месяцев. Первые признаки того, что ребенок адаптировался: хороший аппетит, спокойный сон,

охотное общение с другими детьми, адекватная реакция на любое предложение воспитателя, нормальное эмоциональное состояние.

Для того, чтобы сделать процесс адаптации менее болезненной **подготовительный этап** следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. В первую очередь необходимо привести в соответствие домашний распорядок дня ребенка с режимом дошкольного учреждения. В это же время необходимо обратить серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- есть хлеб;
- пользоваться ложкой;
- после еды задвигать свой стул;
- активно участвовать в одевании, умывании.

Основной этап адаптационного периода начинается с прихода мамы с ребенком в группу детского сада. Каждый визит в детский сад длится не более часа.

Во время заключительного этапа ребенок начинает посещать группу по 2-3 часа. При первых проявлениях негативных изменений можно подержать ребенка дома 2-3 дня, а потом привести ненадолго в детский сад.

Длительность адаптации во многом зависит от поведения родителей.

Как же облегчить крохе процесс адаптации?

- 1) Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться с другими детьми при помощи замечательных фраз: «А как тебя зовут? Можно с тобой поиграть?»
- 2) Учите, как правильно постоять за себя, делиться, но знать, что свое, а что – чужое, как меняться и добиваться разрешения поиграть чужой игрушкой, как попросить помощи и не быть ябедой.
- 3) Отправляясь, первый раз в сад, напоминайте себе, что вы сами выбрали, поэтому с ребенком ничего плохого не случится. Если вы не будете скрывать от крохи волнения, то ему передастся напряженное состояние.

4) Дома спокойно объясните малышу, что там он, как все дети, останется один, что вы непременно заберете его после обеда, сна и т.д.

5) Придя в детский сад, осмотрите раздевалку, покажите малышу шкафчик. Пока ребенок осваивается, не тормошите его, не позволяйте чужим людям подшучивать и стыдить кроху, готового заплакать.

6) Во время прощания родители должны всегда демонстрировать хорошее настроение, чувствовать себя уверенно, общаться с ребенком только доброжелательным тоном и обязательно уточнить, когда заберут его домой.

7) Пообещав ребенку забрать его в определенное время, лучше подстрахуйтесь и придите раньше. Опоздание к условленному сроку – самое худшее, что может быть в этот период.

8) В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

9) Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте.

10) Будьте терпимее к его капризам. При явных выраженных невротических реакциях оставьте его дома.

В каком бы возрасте ребенок не поступал в детский сад, безболезненная адаптация может быть обеспечена только подготовленностью к новым условиям.