Что такое адаптация? Как подготовить ребенка к адаптации в условиях группы детского сада.

Проверь себя

Задание 1. Оцени свои знания по особенностям адаптации детей в условиях группы по десяти бальной шкале.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей.

Учет специфики адаптационного периода поможет не только найти правильный подход к ребенку, но и заложить предпосылки для его успешной социализации в новом коллективе.

Родители, отдавая ребенка в дошкольное учреждение, беспокоятся за его судьбу. И это обосновано:

У многих детей в период адаптации происходит изменение поведения, нарушается его аппетит, сон, эмоциональное состояние, снижается иммунитет организма, дети становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Иногда может повышаться его температура без видимых причин. У некоторых ребят происходит потеря уже имеющихся навыков. Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается. Те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации.

Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей - потребность в безопасности и защищенности. Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же, как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. А малыш ранним, его организм функционально не созрел, ему трудно приспособиваться.

Нужна помощь взрослых: родителей и воспитателей. Как же сделать этот процесс менее болезненным?

Адаптивность – способность организма изменять свою жизнедеятельность в соответствии с жизненными условиями. Адаптивность – показатель здоровья, ее можно и нужно тренировать. Можно через различные режимы двигательной активности, закаливание и новые впечатления.

Цель организма – выжить, а значит адаптироваться. Чтобы добиться этой цели необходимо перестроить организм и уровень напряженности этого процесса будет зависеть от **информационной подготовленности** – опыта, **энергии** – здоровья, физической потенции, физиологической подготовленности – способностей организма.

Физиологическая адаптация – стабильная работа всех функций организма.

Социальная адаптация – способность менять поведение в соответствии с требованиями социума.

Родители и педагоги и помощники воспитателей должны знать о специфике адаптационного периода, его стрессогенном влиянии на ребенка, продолжительности, о возможных нарушениях.

Особенности поведения детей в период адаптации.

Типы адаптации

По тяжести:

- **Легкая:** незначительные изменения в поведении, нет соматических нарушений и стойких отклонений в поведении.
- **Средняя:** выраженные отклонения в поведении, не требующие медикаментозной коррекции. Нет сомато-вегетативных нарушений.
- **Тяжелая:** выраженные отклонения в поведении, требующие медикаментозной коррекции. Выраженные сомато-вегетативные нарушения, тяжелые осложненные заболевания.

По течению:

- Острое течение: до 32х дней
- Под острое течение: 32 – 120 дней.
- Рецидивирующее: в течение года ребенок тяжело реагирует на присутствие в детском саду.

Стадии адаптации:

- **Острая стадия** – все изменения яркие
- **Стадия обратного развития симптомов** – когда появляется частичная адаптация, нормализация поведения.
- **Стадия адаптированности** – все поведенческие проявления в норме или на исходном уровне.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Большинство детей начинают посещать детское учреждение в возрасте 2-3 лет.

Процесс адаптации ребенка, во многом зависит от того, как сумеют родители и воспитатели понять нужды, интересы, наклонности ребенка, своевременно снять эмоциональное напряжение, согласовать методику проведения режимных процессов с родителями.

Для оптимизации процесса адаптации рекомендуется:

- Разрешать в первый день самим родителям показать ребёнку группу;
- Соблюдать гибкий режим посещения ребёнком группы. В первую неделю приводит ребёнка на 1-2 часа, затем оставлять на обед, далее сон;
- Разрешать родителями приносить в группу те игрушки, которыми он готов поделиться со сверстниками. В противном случае ребёнок будет плакать, находится в тревоге за свою любимую;
- Взрослым использовать элементы телесной терапии (брать ребенка на руки, обнимать, поглаживать). Периодически включать негромкую, спокойную музыку, но строгая дозировка и определение во время звучания обязательны;
- Создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся. Используются игрушки-забавы, мультфильмы, приглашаются необычные гости – зайчики, клоуны, лисички.

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребенок ест с аппетитом
- Быстро засыпает, вовремя просыпается
- Эмоционально общается с окружающими
- Играет.