

Адаптация детей к детскому саду

Традиционно под адаптацией понимают процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к её условиям.

Адаптация - это не только процесс привыкания к дошкольному учреждению, но и выработка умений и навыков в повседневной жизни.

Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций крохи, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

На процесс адаптации ребенка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, состояние здоровья, степень закаленности, сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками, личностные особенности самого малыша, а также уровень тревожности и личностные особенности родителей.

Дети, имеющие отклонения в этих сферах труднее адаптируются к новым микросоциальным условиям. У них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья.

Родители должны знать о важности постепенного и заблаговременного (хотя бы за 2-3 недели до поступления) перевода ребенка на режим дня, аналогичный режиму ДОУ, введения в рацион питания блюд и продуктов, используемых там.

Следует подчеркнуть необходимость формирования у ребенка навыков самообслуживания (самостоятельный прием пищи, одевание, пользование горшком, мытье рук и умывание). Для облегчения адаптации ребенка к детскому коллективу рекомендуются прогулки и игры совместно с другими детьми, участие в детских коллективных мероприятиях.

Если ребенок, поступающий в ДОУ, уже способен к речевому общению, следует проводить с ним беседы о поступлении в детское учреждение. В этих беседах необходимо подчеркивать, что родители по-прежнему любят ребенка, а он уже стал большой, многому научился, и будет ходить (как и взрослые) на "работу", помогая им. Возможность посещать детский сад должна подаваться как нечто важное и значительное. Можно почитать малышу книжки о ребятах в детском саду, поиграть в детский сад, сходить туда на "День открытых дверей". Ни в коем случае нельзя пугать детским садом и показывать свою тревогу и обеспокоенность. Для облегчения адаптации группы формируются постепенно. Родителям надо постараться прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребенком в группе, кормить его там, а тем более укладывать спать не рекомендуется. Малыш должен знать, что в детском саду этим занимается воспитатель.

В период адаптации обязательно сохраняются привычные для ребенка способы кормления, укладывания спать, следует разрешить принести в сад любимую игрушку,

пижаму и т.д. Временное сохранение привычных для ребенка приемов воспитания, даже в том случае, если они противоречат установленным в ДООУ правилам, помогает облегчить адаптацию. Для предупреждения формирования у малыша защитно-оборонительных реакций запрещается насильно кормить его и укладывать спать, проводить какие-либо травмирующие или непривычные для ребенка процедуры - стричь волосы, полоскать горло, чистить зубы, выполнять закаливающие процедуры.

В период адаптации ребенку не рекомендуется проводить прививки. Первая профилактическая прививка в ДООУ назначается по окончании периода адаптации, но не ранее чем через месяц после поступления ребенка. Организация игровой деятельности в первые дни ближе к взрослому, в стороне от детей, помогает ребенку привыкнуть к новому фактору - большому количеству сверстников - и удовлетворить чрезвычайно острую в период адаптации потребность в эмоциональном контакте со взрослыми.

Удовлетворению этой потребности также хорошо помогает частое ласковое обращение к ребенку, общение "лицом к лицу", периодическое пребывание малыша на руках, тактильный контакт (поглаживание, ласковые прикосновения). Учитывая напряжение функции вегетативной нервной системы ребенка, следует обеспечить состояние теплового комфорта (одевать малыша так, как он привык дома, следить за появлением симптомов переохлаждения или перегревания).

Родителям рекомендуется в период нахождения ребенка вне ДООУ увеличить объем двигательной активности (желательно в виде совместных прогулок и игр) и снизить объем новых впечатлений (хождение в гости, театры, просмотр телепередач, игры на компьютере). Не рекомендуется одновременно с определением ребенка в ДООУ начинать занятия в кружках, секциях. Адаптация считается благоприятной, если эмоционально-поведенческие реакции нормализовались в течение 30 дней - у детей ясельного возраста; невротических реакций не наблюдалось или они были слабо выраженными и прошли в течение 1-2 недель без специальной коррекции, потери массы тела не наблюдалось; за период адаптации у дошкольника не было простудных заболеваний, а ребенок раннего возраста перенес не более одного простудного заболевания в легкой форме.

Предупреждение нарушений адаптации детей к пребыванию в ДООУ является важным мероприятием по сохранению и укреплению здоровья детей, их социализации и возможно только при совместном участии в этой работе администрации ДООУ, медицинского и педагогического персонала, а также родителей.