

Адаптация ребенка раннего возраста

к условиям в ДОУ



Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.



С момента поступления ребенка в детский сад у него начинается процесс адаптации к новым условиям. Что такое адаптация? Адаптация – это процесс вхождения ребенка в новую для него среду и приспособления к условиям этой среды (социальному окружению, режиму дня, нормам и правилам поведения и т. д.)

Адаптационный период к новым условиям у каждого ребенка протекает по-разному. В среднем этот период занимает от 2 до 5 недель. Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую.

При лёгкой адаптации поведение ребёнка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается уже к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон. Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь.



Заболееваемость не более одного раза, сроком не более десяти дней, без

осложнений. Вес без изменений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной нервной системы отсутствуют.



Средняя степень адаптации. Нарушения в общем состоянии выражены ярче и продолжительнее. Сон восстанавливается лишь через 20 - 40 дней, качество сна тоже страдает. Аппетит восстанавливается через 20 - 40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОО. Отношение его к близким - эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная. Отношение к взрослым избирательное. Заболеваемость до двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) - в течение полутора-двух недель.

Тяжелая степень адаптации. Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, неконтрольный стул. Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОО. Отношение к близким - эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Речь не используется или имеет место задержка речевого развития на 2 - 3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.



Длительность адаптационного периода зависит от индивидуальных - типологических особенностей каждого малыша. Один активен, коммуникабелен, любознателен. Его адаптационный период пройдет довольно легко и быстро. Другой медлителен, невозмутим, любит уединяться с игрушками. Шум, громкие разговоры сверстников раздражают его. Он если и умеет есть сам, одеваться, то делает это медленно, отстаёт от всех. Эти затруднения накладывают свой отпечаток на отношения с окружающими. Такому ребёнку необходимо больше времени, чтобы привыкнуть к новой обстановке.

Рекомендации для родителей перед посещением ДОУ



Поступая в детский сад, ребенок переживает стресс. Любой стресс, особенно длительный, приводит к снижению иммунных резервов организма, повышается восприимчивость к различным заболеваниям. Немаловажно и то, что организм ребенка в детском коллективе сталкивается с чужеродной для него микрофлорой, к большинству он не имеет иммунитета. Именно с этим связано увеличение случаев заболеваний в первый год посещения ребенком детского сада. Каждый родитель должен помнить, что поддержание здоровья на хорошем уровне – это кропотливый, напряженный и обязательно регулярный труд.

Нужно помнить, что питание в детском саду может отличаться от предпочтений ребенка и к этому ему тоже придется привыкнуть. А родителям лучше перед поступлением ребенка в детский сад скорректировать его питание.

Советы, как укрепить здоровье вашего ребенка:



- соблюдение строго режима;
- здоровое, сбалансированное питание;
- пребывание на улице не менее 2-3 часов ежедневно;
- занятия спортом в соответствии с возрастными возможностями ребенка;
- благоприятный микроклимат в семье – любовь обоих родителей.

Прежде всего, ребенку нужно создать дома такой режим и условия жизни, которые были бы максимально приближены к режиму и условиям детского сада.



Немаловажное значение в период привыкания ребенка к условиям дошкольного образовательного учреждения имеет наличие необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания. Нередко дети, приходя в детский сад, не умеют самостоятельно есть, не просятся на горшок, не умеют одеваться и раздеваться, пользоваться носовым платком. Ребенка надо приучить: мыть руки, пользоваться ложкой, есть самостоятельно, есть суп с хлебом, хорошо пережевывать пищу, соблюдать во время еды чистоту за столом, пользоваться салфеткой, участвовать в раздевании, снимать расстегнутые и развязанные взрослым одежду и обувь, снимать колготы, знать свою одежду, уметь попросить взрослого о помощи.

Для формирования этих навыков необходимы соответствующие условия: единые, обдуманые требования к детям со стороны всех взрослых в семье, постоянство требований, конкретность правил и постепенное увеличение их объема. При формировании навыков большое значение имеют упражнения в действии, поощрение за выполненное действие в виде похвалы, одобрения.

Итак, поступление ребенка в детский сад может проходить безболезненно для него, если заранее подготовить малыша к этому. Для этого нужно:



- своевременно расширять круг его общения с взрослыми и сверстниками и тем самым способствовать формированию потребности в общении и развитии;
- правильно построить всю систему семейного воспитания, чтобы у ребенка сложился положительный опыт общения, выработались необходимые для данного возраста навыки и умения;
- ребенок должен быть уверен, что любим родителями, что в сад его отдают не в наказание, а потому что он вырос и родители гордятся тем, что их ребенок стал большим, многое может сделать самостоятельно и может ходить в детский сад.

И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку – не считайте, что он заменяет семью!



