Что такое адаптация

Адаптация в детском саду – это процесс привыкания ребенка к новым условиям его жизни: помещение, распорядок дня, педагоги и другие дети вокруг. В детском саду новые требования и правила, к которым нужно также постепенно привыкать. Некоторые дети адаптируются очень легко – без слез бегут в группу. Играют, веселятся и не хотят уходить домой.

Степени адаптации

Выделяют три степени адаптации: • легкую (15-30 дней); • среднюю (30-60 дней); • тяжелую (от 2 до 6 месяцев). По статистике, большинство детей, поступивших в ДОУ, переживают среднюю или тяжелую адаптацию.

Во время адаптации организм приспосабливается к меняющимся условиям, и у ребенка могут появиться следующие признаки:

* нарушение сна;
* снижение аппетита;
* регресс умений;
* отсутствие познавательного интереса;
* апатия или агрессия;
* резкие перемены настроения;
* частые респираторные заболевания или обострение хронических.

Начнем с того, что, как ни странно, взрослые гораздо хуже адаптируются

в этой новой для них обстановке, чем дети. Поэтому одна из главных задач

нередко состоит в оказании помощи именно взрослым. Практика показывает,

что нужно вначале успокоить родителей для более эффективной адаптации.

Взрослые сами могут создать обстановку тревожности, страха, необдуманно

выражая свои чувства, очень болезненно расставаясь с малышом, недоверчиво

относясь к педагогам. Поэтому необходимо проводить с родителями беседы,

консультации, практические мероприятия; приглашать родителей на досуги,

игры; знакомить с условиями пребывания ребенка в детском саду, режимом,

питанием. Родителям необходимо оказывать помощь в период адаптации

ребенка, разъясняя, как должны вести себя родные и близкие, и выяснить у них

особенности характера и поведения ребенка. Ведущая роль в этом процессе

принадлежит воспитателю.

1. Во время адаптационного периода нужно использовать гибкость в

режимных процессах: принимать детей сначала на 2 часа, затем удлинять

время пребывания с учетом того, как быстро ребенок привыкает.

2. Новых детей следует принимать на адаптацию постепенно.

3. К детям нужно проявлять индивидуальный подход, особенно к очень

чувствительным, замкнутым, сильно плачущим.

4. Воспитатель должен быть снисходительным к плачу детей, отзывчивым

на просьбы их родителей, внимательным, спокойным, способным обеспечить

группе благополучный эмоциональный климат.

5. Воспитатель должен быть хорошим актером: уметь вовремя рассказать

сказку, спеть песенку, знать потешки, частушки, колыбельные песни, чтобы

при случае отвлечь ребенка; использовать игры-забавы в качестве

сюрпризного момента.

6. Важное место должно занимать сотрудничество с родителями. Нужно

так построить работу, чтобы с обеих сторон к ребенку предъявлялись единые

требования.

7. Наглядная информация должна быть яркой, насыщенной, нести

смысловую нагрузку и быть актуальной на данный момент.

8. Детские работы необходимо выставлять для обозрения родителям,

чтобы они могли видеть, чем занимается ребенок в группе, и обсудить с ним

успехи.

9. В процессе адаптации ребенка к ДОУ воспитателям рекомендуется

использовать элементы телесной терапии (брать ребенка на руки, обнимать,

поглаживать). Периодически включать негромкую, спокойную музыку, но

строгая дозировка и определение во время звучания обязательны.

10. Лучшее лекарство от стресса – смех.

Необходимо создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся.

Используются игрушки-забавы, мультфильмы, приглашаются необычные

гости – зайчики, клоуны, лисички.