

Адаптация детей к условиям жизни в дошкольном детском учреждении



Адаптация – это процесс вхождения человека в новую для него среду, приспособление к её условиям, что приводит или к позитивным результатам (и тогда говорят об адаптированности) или негативным результатам (стрессу).

Воспитание в коллективе вырабатывает у малыша позитивные социальные стереотипы поведения: **самостоятельность, внимание к окружающим, готовность помочь другому, умение общаться.**

Вступление в сообщество детей легче переносится ребенком, если он уже до того привык к контактам со взрослыми и детьми, не принадлежащими к его семье.

Два основных критерия успешной адаптации:

- внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность)
- внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды)

С приходом ребенка 3-4 лет (а, возможно, и более старшего возраста) в детский коллектив его жизнь существенным образом меняется: *строгий режим дня; отсутствие родителей (или других близких взрослых); новые требования к поведению; новое помещение, таящее в себе много неизвестного для ребенка, а значит, по его мнению, и потенциально опасного; постоянный контакт со сверстниками; другой стиль общения с окружающими.*

Всё это создаёт для ребенка **стрессовую ситуацию**, которая может привести к невротическим реакциям (*капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, плач, выраженное психомоторное возбуждение или, наоборот, заторможенность, пассивность*).

Такие реакции могут быть кратковременными или длительными и иметь различную степень выраженности: *разнообразные колебания в соматическом состоянии и*

психическом статусе, что приводит к снижению веса, нарушению сна, регрессу в речевом развитии и т.д. Это может длиться около месяца. Затем сдвиги в состоянии ребенка *уменьшаются* и отмечаются лишь по отдельным параметрам на фоне возможного общего замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами.

По истечении 3-5 месяцев (по истечении периода адаптации) происходит *убыстрение темпа развития*, в результате чего преодолевается возможная задержка в развитии, вызванная стрессовыми факторами вхождения ребенка в новую для него среду – коллектив группы детского сада..

Различают 3 степени тяжести адаптационного процесса:

- лёгкая адаптация – сдвиги нормализуются в течении 10-15 дней, ребенок адекватно ведет себя в коллективе, прибавляет в весе, болеет не чаще обычного
- адаптация средней тяжести – сдвиги нормализуются в течении месяца, есть признаки психического стресса (капризы, плач, отказ от еды, нарушения сна и т.д.), потеря веса, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней
- тяжелая адаптация – длится 2-6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже сформированные навыки, может наступить психофизическое истощение.

Основная задача родителей в адаптационный период – снятие стресса и обеспечение ребёнку комфортного эмоционального состояния.

Прежде, чем отдать ребёнка в детское учреждение, необходимо провести соответствующую подготовку:

- заранее установить контакт с детским учреждением
- познакомиться с воспитателями и познакомить с ними ребенка
- получить информацию о требованиях, предъявляемых к ребенку и родителям
- необходимо привести режим дня в доме в соответствие с режимом дня в детском учреждении
- В период адаптации можно давать малышу с собой любимую домашнюю игрушку, что создаёт у ребенка ощущение защищенности, привычности окружающей обстановки
- Отводя ребенка в группу, родители должны каждый раз нежно и спокойно прощаться с ним, а передав его воспитателю, немедленно уходить

Необходимо интересоваться делами в группе и в тесном контакте с сотрудниками детского учреждения помогать организации воспитательного процесса. Так, следует обращать внимание на соблюдение ребенком правил личной гигиены, самостоятельность в поступках, развитие речи и др., и при необходимости именно родителям надо в домашних условиях подкреплять выработку определенных навыков у своего ребенка.