

Адаптация-это проблема не только воспитателей

*Печеркина Татьяна Викторовна- воспитатель
МАДОУ « Детский сад № 49 г. Тобольска.*

Адаптация – это проблема не только воспитателей это проблема родителей!

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Почему одни дети ведут себя спокойно, а другие неутешно плачут? Почему некоторые дети при поступлении в детский сад отказываются играть, не вступают в контакт, а другие с первых дней чувствуют себя «как рыба в воде»? Отрыв от дома и близких, встреча с новыми взрослыми, незнакомыми себе подобными могут стать для ребенка серьезной психической травмой. Малыш может воспринять это как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким, безтравматичным.

Много здесь зависит от педагогов, берущих на себя ответственность за помощь родителям в психическом и физическом развитии их ребенка, за его душевный комфорт, радостное восприятие нового образа жизни. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (совокупление всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения.

Прежде чем отдать ребенка в детский сад, необходимо провести соответствующую подготовку. Постепенный переход ребенка в ясли снижает риск возможных инфекций, облегчает привыкание к новым условиям.

Выделяют три фазы адаптационного процесса:

1. Острая фаза или фаза дезадаптации. Сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, нарушении сна, аппетита, длится-1 месяц.
2. Подострая фаза или собственно адаптация. Характеризуется адекватным поведением ребенка, сдвиги уменьшаются, наблюдаются лишь по отдельным параметрам, длится 3-5 месяцев.
3. Фаза компенсации или период адаптированности. Характеризуется убыстрением темпом развития, преодолением к концу года указанной выше задержки темпов развития.

Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

- легкая адаптация: к 20 дню пребывания нормализуется сон, аппетит, контакты со сверстниками и взрослыми, низкая заболеваемость;

- адаптация средней тяжести: поведенческие реакции восстанавливаются к 30 дню пребывания в саду, нервно-психическое развитие несколько замедляется, выше заболеваемость;

- тяжелая адаптация: характеризуется значительной длительностью и тяжестью всех проявлений от 2-х до 6-ти месяцев и больше.

Длительность периода адаптации зависит от многих причин:

- от особенностей высшей нервной деятельности ребенка и возраста (оптимальный возраст – 2 года) ;
- от наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы;
- от состояния здоровья;
- от резкого контакта между обстановкой дома и в дошкольном учреждении;
- от разницы в методах воспитания.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями:

- упрямство (перевозбуждение нервной системы, переутомление, стремление к самостоятельности, протест, избалованность) ;
- грубость, дерзость (неуважение взрослых к ребенку, недостаточное развитие воли, утомление от однообразной деятельности) ;
- лживость (болезнь, страх наказания, желание привлечь к себе внимание) ;
- лень (неразумная воспитательная тактика родителей, стремление уберечь ребенка от лишнего трудового усилия, не поощряют ребенка, а критикуют его недостатки) .

Рекомендации родителям для успешной адаптации ребенка:

- заранее готовить ребенка к поступлению в детский сад: учить самостоятельно кушать, совершать туалет, приучать к элементарным навыкам одевания, постепенно отучать от соски;
- перед поступлением в детский сад заранее знакомиться с воспитателем и детьми: приходить на участок во время прогулки;
- помните, что привыкание ребенка должно быть постепенным;
- нельзя пропускать ни одного дня;
- во время общения с воспитателем быть вежливым и приветливым. У маленького ребенка развита интуиция и если мама улыбается педагогу, значит, ему можно доверять;
- постоянно говорить малышу, как интересно и весело в детском саду, много игрушек и очень хорошие взрослые;
- нужно быть терпеливым и ласковым со своим ребенком, постоянно внушать, что вы его любите и всегда заберете из детского сада;
- нельзя пугать детским садом;

- старайтесь соблюдать дома режим группы;
- обратите внимание на полноценное питание вашего малыша и витаминизацию во время адаптации;
- больше уделяйте внимание своему ребенку: разговаривайте, читайте, играйте и просто жалейте;
- нельзя ругать малыша и тем более наказывать;
- можно дать с собой любимую игрушку вашего ребенка;
- давайте больше воды, это отвлекает малыша от переживаний;
- успешная адаптация возможна только при тесном сотрудничестве с педагогом.