

Адаптация ребёнка раннего возраста к условиям ДОО

Детский сад - новый период в жизни ребёнка. 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 ребёнка в детский сад у него начинается процесс адаптации к новым условиям. Что такое адаптация? Адаптация – это процесс вхождения ребёнка в новую для него среду и приспособления к условиям этой среды - социальному окружению, режиму дня, нормам и правилам поведения.

Адаптация – это довольно сложный период, как для ребёнка, так и для его родителей. У детей в этот период могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых детей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.



Адаптационный период к новым условиям у каждого ребёнка 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, ребёнок 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 ребёнок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость 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 ДОУ. Отношение его к родителям - эмоционально-возбуждённое (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 ребёнок не пользуется приобретёнными 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 определённых условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щёчки, шелушение кожи (диатез) - в течение полутора-двух недель.



Тяжёлая степень адаптации. Ребёнок 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, ребёнок много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОУ. Отношение к родственникам - эмоционально-возбуждённое, лишённое практического взаимодействия. Отношение к детям - избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Речью не пользуется 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 пройдёт 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.

Исследования педагогов, медиков показывают, что характер адаптации зависит



от следующих факторов:

* возраст ребёнка. Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте до 2-х лет.

* состояние здоровья и уровня развития ребёнка. Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.

* сформированности предметной деятельности. Ребёнка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.

* индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребёнка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, он с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель.

* условий жизни в семье. Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т.д.). Если ребенок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

* уровня тренированности адаптационных механизмов, опыта общения со сверстниками и взрослыми. Тренировка механизмов не происходит сама по себе. Необходимо создавать условия, которые требуют от ребёнка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия: посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу, путешествовали - легче привыкают к дошкольному учреждению. Важно, чтобы в семье у ребёнка сложились доверительные отношения с родственниками, умение положительно относиться к требованиям взрослых.

Советы, как укрепить здоровье вашего ребёнка:

* соблюдение в семье режима, совпадающего с режимом детского сада;

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

* пребывание на улице не менее 2-3 часов ежедневно;

* благоприятный микроклимат в семье – любовь обеих родителей.

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

Если в семье дети спят, едят, гуляют в разное время, они с трудом привыкают к распорядку дня в детском саду. Несовпадение домашнего режима с режимом дошкольного учреждения отрицательно влияет на

состояние ребёнка, он становится вялым, капризным, безразличным к происходящему.

Приводя ребёнка в детский сад впервые, не рекомендуется оставлять его сразу на целый день. Самый щадящий вариант, если малыш в первые дни будет находиться в группе 2-3 часа, а обедать и спать будет дома, в привычной обстановке. Лучше согласовать время с воспитателем и приходиться с ребенком в часы прогулок. Давая постепенно привыкнуть, можно оставить ребёнка на дневной сон, забирая сразу же после пробуждения. Когда увидите, что аппетит и сон нормализовались, можно оставлять на целый день. Но не форсируйте события, Вам нужно быстрее выйти на работу, хочется, чтобы ребёнок уже начал ходить в детский сад целый день, вы настаиваете, а он еще не адаптировался, и начинаются психосоматические заболевания. Все дети индивидуальны и привыкают к детскому саду по-разному.

Когда вы расстаётесь, оставляя ребёнка в детском саду – расставайтесь с ним легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему малышу в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у него вызовут тревогу, и он долго не будет вас отпускать.

Не забудьте заверить малыша, что непременно вернётесь за ним. Если ребёнок с трудом расстается с матерью, первые несколько недель пусть его отводит в детский сад отец.



Дайте ребенку в детский сад его любимую игрушку, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими ребятами, вечером можно расспросить, что с игрушкой происходило в детском саду.

Многие дети в первые дни очень устают в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребёнок приходит домой уставшим и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду, просто некоторое время нужно раньше забирать его домой. В период привыкания исключите лишние раздражители – телевизор, громкую музыку, громкие разговоры, большое скопление народа.

Ребёнку сейчас важно как можно больше быть вместе с вами, быть уверенным, что вы его любите. Занимайтесь дома спокойными играми, чтением, рассматриванием картинок, рисованием, лепкой, гуляйте перед сном. Не ходите с ним в гости, на праздники, так как это создает дополнительную нагрузку на нервную систему. Не принимайте пока гостей, всё наверстаете потом, когда ребёнок привыкнет. Обязательно говорите, что вы его любите, что непременно придете за ним. Когда забираете малыша домой, поговорите с воспитателем и выясните, как он кушал, спал. При необходимости компенсируйте дома недоедание или недосыпание.

Немаловажное значение в период привыкания ребёнка 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. Ребёнка надо приучить: мыть руки, пользоваться ложкой, есть самостоятельно, есть суп с хлебом, хорошо пережёвывать пищу, соблюдать во время еды чистоту за столом, пользоваться салфеткой, участвовать в раздевании, снимать расстёгнутые 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.

Иногда при поступлении в детский сад наблюдается временная утрата уже приобретенных навыков и привычек. Чтобы этого не произошло, важно не только упражнять детей в применении сформированных навыков, но и контролировать их выполнение в разных ситуациях, пояснять их значение. Дети, у которых сформированы необходимые навыки, связанные с едой, умыванием, одеванием, раздеванием, укладыванием, спокойнее и увереннее чувствуют себя в группе.

Итак, поступление ребёнка 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 ребёнка сложился положительный опыт общения, выработались необходимые для данного возраста навыки и умения;
- *ребёнок должен быть уверен, что родители его любят, что в сад его отдают не в наказание, а потому что он вырос и родители гордятся тем, что их ребёнок стал большим, многое может сделать самостоятельно.

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

Памятка для родителей

Наличие у детей навыков, облегчающих адаптационный период при поступлении в детский сад (возраст от 1 года 6 месяцев до 2,5 лет)

Навыки самообслуживания:

- ❖ самостоятельно ест ложкой, умеет пережёвывать пищу
- ❖ перед едой моет руки
- ❖ пользуется носовым платком, салфеткой во время приёма пищи
- ❖ своевременно просится на горшок
- ❖ снимает расстёгнутые и развязанные части своей одежды, обувь (шапку, варежки, носки и т.д.), пытается одеваться без застегивания
- ❖ узнаёт свои вещи
- ❖ совместно со взрослыми складывает игрушки в ящик или пакет

Индивидуальные особенности:

- ❖ любит, когда читают книжки
- ❖ рассматривает картинки
- ❖ любит слушать музыку
- ❖ любит рисовать, так как умеет

Навыки общения:

- ❖ понимает обращённую к нему речь
- ❖ по просьбе взрослого может оказать помощь: подать полотенце, принести ложку
- ❖ понимает слова «нельзя», «надо»
- ❖ любит играть с другими детьми, иногда пытается вступить в контакт
- ❖ обладает положительным опытом общения с посторонними взрослыми

Игровая деятельность:

- ❖ самостоятельно делает несложные постройку из кубиков
- ❖ повторяет в игре за взрослым увиденные действия
- ❖ выполняет знакомое движение под музыку
- ❖ играет с различными предметами, объединяя в одной игре два несложных действия (сажает в коляску и катает куклу)
- ❖ использует в игре предметы-заместители (кружок вместо тарелки, кусочек меха вместо кошки)

*Подготовила:
Полтавцева В.Н.,*

воспитатель группы раннего возраста

Источник: <https://blog.dohcolonoc.ru/entry/konsultatsii/rekomendatsii-dlya-roditelej-adaptatsiya-detej-rannego-vozrasta-k-detskomu-sadu.html>