

АДАПТАЦИЯ



Поступление ребенка в детский сад вызывает, как правило, серьезную тревогу у взрослых. И она не напрасна. Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка усилий, вызывают появление стадии напряженной адаптации.

От того, насколько в семье подготовлены к переходу в детский сад, зависят и течение адаптационного периода, который может продолжаться иногда в течение полугода, и дальнейшее развитие малыша.

Характерные особенности адаптационного периода

★ Эмоциональная напряженность, беспокойство и заторможенность;

★ Ребенок много плачет, стремится к контакту со взрослым или, наоборот, отказывается от него, сторонится сверстников;

★ Нарушается сон и аппетит;

★ Меняется активность по отношению к предметному миру (интерес к игрушкам и окружающему снижается);

★ Падает уровень речевой активности, сокращается словарь, новые слова усваиваются с трудом;

★ Нарушается реактивность организма, что приводит к частым болезням.

Врачи и психологи различают три степени адаптации:

- легкая - средняя - тяжелая



Основные показатели степени тяжести адаптации:

- ☀ Сроки нормализации поведения;
- ☀ Частота и длительность острых заболеваний;
- ☀ Проявление невротических реакций.

Установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно малыш справится с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Эти факторы связаны и с физическим, и с психологическим состоянием ребенка, они тесно переплетены и взаимно обусловлены.

Что же это за факторы?

☀ Во-первых, это – состояние здоровья и уровень развития. Здоровый, развитый по возрасту, малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он лучше справляется с трудностями.

☀ Во-вторых, это – возраст, в котором малыш поступает в детский сад. С ростом и развитием ребенка изменяется степень и форма его привязанности к постоянному взрослому.

☀ В-третьих, сугубо психологический фактор, это – степень сформированности у ребенка общения с окружающими и предметной деятельности. В раннем возрасте на смену ситуативно-личностному (эмоциональному) общению приходит ситуативно-деловое (практическое) общение. В центре делового общения становится овладение ребенком совместно со взрослым миром предметов, назначение которых сам малыш открыть не в состоянии.



ПОМОЖЕМ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ!



Одна из основных потребностей ребенка – это потребность в постоянстве окружения. Резкая смена обстановки, режима, окружающих людей тяжела для любого малыша.

А теперь несколько советов:

Желательно, чтобы в первые дни малыш взял в группу свою любимую игрушку;

Не заставляйте насильно ребенка делать что-то по-другому, т.к. страх, возникающий в такой ситуации, значительно осложнит его привыкание к новым непривычным условиям. В период адаптации малыш особенно остро нуждается в ощущении защищенности, эмоционального комфорта.

Нельзя сразу после поступления проводить пугающие ребенка процедуры: стричь ногти, волосы, делать уколы и т.п. Все это должно быть сделано заранее, чтобы не вызывать у ребенка отрицательного отношения к детскому саду;

Особое внимание надо уделять здоровью ребенка. Даже легкое покраснение зева, небольшой насморк является противопоказанием для посещения детского сада, 3–4 дня малыша следует поддерживать дома на щадящем режиме.

Во время адаптационного периода родителям следует создать условия для спокойного отдыха ребенка дома. В это время не стоит водить его в гости в шумные компании. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует перегружать его нервную систему.

Не следует давать малышу плакать в одиночестве, нужно определить причину его горя, дать ему понять, что вы сочувствуете и понимаете его!

